ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА

93 новых рецепта

№1 (448) ЯНВАРЬ 2020

ПИСЬМО В НОМЕР

Дар исцеления и чудотворства

Перед новогодними праздниками прочитал в «Лечебных письмах» совет загадывать желание заранее, не дожидаясь боя курантов, чтобы успеть подумать. Долго думать не пришлось. Конечно, как и многие, пожелал здоровья. Только в нашем возрасте хорошее самочувствие нередко кажется фантастикой, чудом. И я задумался о чудесах. Что это такое, и бывают ли они на свете? Хочется верить, как в детстве, но иногда так устаешь от болезни, что становится не до сказок. А иной раз услышишь доброе слово, почувствуешь искреннее желание помочь – и чья-то любовь, вера в лучшее возвращают в сердце надежду, и недуг отступает. Разве это не чудеса? Проявления любви знакомы всем. А вера – загадка, духовный дар, как и дары чудотворства, исцеления. Во время крещения именно с ними сошел Святой Дух на Иисуса, и Он стал творить чудеса, исцелять людей, укреплять их веру. Истинно верующие могут стать причастными к таким дарам, особенно в праздник Крещения. Пусть не все способны окунуться в прорубь во имя Отца, и Сына, и Святого Духа. Но даже ослабленному болезнью человеку по силам делать добрые дела, дарить любовь и надежду отчаявшимся. Так и должны поступать верующие. Среди них много читателей «Лечебных писем», которых я поздравляю с праздником. Всем желаю крепкого здоровья и счастья!

Григорьев В.М., г. Углич

ЦИТАТА

Не стоит забывать традиции. Кое-чему не мешало бы поучиться у наших предков.

Желязнова В.И., г. Тверь

ТЕМЫ ДНЯ

- **Укрепляем иммунитет**
- **Чем успокоить суставы?**
- **Зимние напитки**
- **Не сдавайтесь, мужчины!**
- **Как убрать отёки**

16+

НАШИ ЧИТАТЕЛИ ЗНАЮТ, КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ

4 607038 590259 20002 >

ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ!

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Этот номер – первый в 2020 году. Приветствуем всех друзей нашей газеты! Сердечно рады и постоянным читателям, и тем, кто впервые перелистнул страницу «Лечебных писем». Будет интересно! А главное – жизнь каждого из нас обязательно изменится к лучшему, если мы очень захотим этого все вместе.

Какие бы желания мы ни загадывали в новогоднюю ночь под елочкой, для их исполнения необходимо здоровье. Почему же мы так часто жалуемся на давление, перебои с сердцем, боли в ногах? В первую очередь, из-за недостатка движений, свежего воздуха и положительных эмоций. Двигаться надо всегда, несмотря на возраст, и выходить на улицу, и стараться каждый день находить повод для радости. Стоит только лечь на диван – и можно уже не встать. Случается и такое, причем не только с пожилыми. Поэтому не слушайте тех, кто считает старость болезнью. Лучше берите пример с наших читателей. Даже в 80 лет можно оставаться бодрыми, активными, интересными людьми. Подобных примеров в газете очень много.

Так начнем укреплять здоровье прямо сейчас, не дожидаясь весны, лета, ближайшего понедельника. Вспомним о том, что в январе праздничных дней не меньше, чем в мае. И Новый год, и Рождество, а потом еще Крещение – большой христианский праздник, с которым мы поздравляем всех верующих! Даже вода 19 января становится целебной. Всюду еще стоят наряженные елки, проводятся ярмарки, народные гуляния. Сколько положительных эмоций! И пусть все плохое останется в прошлом. А «Лечебные письма» всегда придут на помощь.

Здоровье очень сильно зависит от нашего душевного настроя. Пусть каждый постарается его улучшить и помочь в этом другим читателям. Пишите нам, друзья! Вместе мы сильнее любых болезней.

Редактор Ольга Петухова

ЧИТАЙТЕ **«ЛЕЧЕБНЫЕ ПИСЬМА»** 2 РАЗА В МЕСЯЦ. СЛЕДУЮЩИЙ НОМЕР ГАЗЕТЫ ВЫЙДЕТ **20 ЯНВАРЯ**

Уважаемая редакция, спасибо вам за то, что напечатали мое письмо о помощи в лечении гастродуоденита, колита, панкреатита и других хронических болезней. От чистого сердца благодарю добрых, отзывчивых читателей.

В трудную минуту меня поддержали Букарев Юрий Викторович из Санкт-Петербурга, Крюков В.Н. из Липецка, Овчинникова С.В., Алексеева М.И. и Щука Евгения Павловна из Краснодарского края, Вракова Нина Дмитриевна из Миллерово, Дмитрук Полина и Мария из Ставропольского края, Агафонов Виктор Григорьевич из Красноярского края, Людмила из Свердловской области, Пущекова Е.С. из Архангельской области, Кузнецова Н.В. из Москвы и др.

Желаю всем здоровья, счастья, ангела-хранителя рядом!

Адрес: Климовой Галине, 155900, Ивановская обл., г. Шуя, ул. Кооперативная, д. 33, кв. 38

Дружу с «Лечебными письмами» уже лет 15, а то и больше. Сразу полюбила эту газету на всю жизнь! Какой бы номер ни купила, всегда найду что-нибудь интересное для души, полезное для здоровья.

Сейчас взяла себе за правило каждый день выполнять гимнастику по рекомендациям читательницы из Нижнего Новгорода Сорокиной М.Ф., письмо которой «Хотите выглядеть моложе?» очень понравилось. Это мне дает уверенность в себе. Повышается самооценка, улучшается настроение! Хочется любить весь мир, делать людям добро, дарить подарки, пусть недорогие. Ведь главное для человека – внимание, ласковые, приятные слова.

Каждому из нас хочется участия, чтобы тебя выслушали, пожалели, посочувствовали и наконец полюбили. Любовь – это главное на Земле. Пока живы, мы просто обязаны относиться друг к другу внимательно, уважительно.

Пишу в «Лечебные письма» уже не первый раз. Получила и получаю много писем. Звонят разные люди со всех концов нашей необъятной страны, зачастую одинокие пенсионеры, которым не с кем даже поговорить. Многие старше лет на двадцать, но это не мешает нашему общению. Мне очень приятно.

Например, очень хорошие, дружеские отношения у нас сложились с Николаем Федоровичем из Ижевска, одиноким пенсионером. В этом году ему исполнилось 75 – юбилей! Позвонила ему, поздравила с замечательной датой. Мы переписываемся, высылаем друг другу поздравительные открытки к праздникам. Получила от него даже несколько посылок к Новому году и на день своего рождения. Согласитесь, не каждый родственник делает подобное. А как приятно получить посылочку! Думаю, никто не откажется.

Еще мы переписываемся с Валентиной Николаевной из Пензы. В прошлом году она похоронила мужа, очень сильно переживала. Я понимала ее состояние, старалась утешить, поддержать. Она замечательная собеседница, много рассказывает мне о своей трудной военной жизни. Валентине Николаевне уже под 80. Какое-то время мы не общались, но сейчас возобновили переписку, чему я очень рада.

Пишет мне и Алла из Эстонии. Мы почти ровесницы и можем откровенно поговорить на разные жизненные темы. Переписываемся и перезваниваемся с Андреем Савельевичем из Оренбургской области. Смеемся, шутим, а ведь ему седьмой десяток пошел. Это человек щедрой души, который много знает, наставляет на истинный путь.

Вот такие у меня друзья, которые и душу лечат, и разуму не дают лениться. Очень благодарна вам, «Лечебные письма». Пусть нас будет все больше и больше!

Буркова Галина, Тюменская обл., e-mail: burkova.g@bk.ru

Выражаю глубокую благодарность натуротерапевту Галине Геннадьевне Гаркуше – ведущей такой интересной и полезной рубрики «По вашим письмам».

Доктор Г.Г. Гаркуша всегда дает читателям подробные консультации, хорошие советы. Даже если бы в «Лечебных письмах» не было других интересных рубрик, уже ради одной только этой стоило бы читать и выписывать нашу газету. Спасибо огромное!

Адрес: Ефановой Анне Гурьевне, 454030, г. Челябинск, ул. Александра Шмакова, д. 33, кв. 57

ВОЛШЕБНАЯ УБОРКА

Перед праздниками, особенно новогодними, мы обычно делаем большую уборку. Только вот не доводим ее до конца, потому и болеем, теряя силы. Мало все отмыть до блеска. Важно еще очистить жилище от энергетической грязи, которая тоже накапливается. Моя бабушка, например, всегда так делала.

Не стоит забывать традиции. Коечему не мешало бы поучиться у наших предков. Они верили, что болезни, ссоры, любые сильные переживания оставляют в доме свои отпечатки. Все это так и висит вокруг, будто паутина, никуда не исчезает, накапливается. Сразу можно почувствовать, что дом наполнен негативной энергией. Он начинает высасывать жизненные силы, в нем становится неуютно. Появляются хроническая усталость, апатия, и денежные проблемы, и болезни тоже. Вот почему надо делать волшебную уборку! Сначала я выкидываю скопившуюся рухлядь. Старые испорченные вещи притягивают негативную энергию. Нам, пенсионерам, все жалко выбрасывать, а нужно перебороть себя. В воду для мытья полов обязательно добавляю настой полыни. Заодно уничтожаю микробов, многие из которых не переносят эту траву. У бабушки она обычно висела в сенях, связанная пучками. Хороши для такой уборки и шалфей, и можжевельник, и любая хвоя.

Еще окуриваю все в доме дымком тех же лекарственных растений – тоже старинный способ очищения от энергетической грязи. На железный поднос кладу щепотку травы, поджигаю и начинаю обходить все углы, начиная с восточного, читая «Отче наш». Не забываю про шкафы и даже антресоли. Особое внимание – тем местам, где находились больные. И если сама лежала с простудой несколько дней, то задерживаюсь у дивана. Раньше целебный дым спасал людей даже от страшных эпидемий. Эфирные масла лекарственных растений обеззараживают воздух. Только осторожнее с огнем!

Через какое-то время проветриваю помещение и чувствую умиротворение, покой. Потом начинают прибывать силы для добрых дел. А в доме остается приятный аромат трав. Он и сам по себе улучшает энергетику. Попробуйте, хуже точно не будет. Если вы забегались перед праздниками, не поздно сделать волшебную уборку и после них. Тем более в январе много выходных. Пусть год начнется с чистоты и принесет здоровье, счастье!

Железнова В.И., г. Тверь

А ВЫ ТАК МОЖЕТЕ?

Чтобы хорошо себя чувствовать, с возрастом надо регулярно что-то делать для своего здоровья. Раз-другой – не считается. Ведь за всю жизнь заболеваний у нас накопилось немало, они уже хронические, одним махом от них не избавишься.

Кто-то регулярно занимается скандинавской ходьбой, кто-то приседает, а у меня своя гимнастика, без которой уже не могу. Расскажу почему.

После шестидесяти лет стала болеть спина – остеохондроз. Человек я от природы подвижный, не люблю сидеть на месте. Любое ограничение движений – нож острый. А тут такое... Пока принимал противовоспалительные таблетки, вроде, можно было жить, а потом – все сначала. На мануальных терапевтов, костоправов, массажистов немало денег потратил – без толку. Не знаю, чем бы дело обернулось, если бы не один большой праздник.

День Военно-морского флота я отмечаю всегда, так как срочную службу на флоте проходил. Осталось много хороших воспоминаний. Как обычно, зашел в гости сосед, капитан II ранга в отставке. Жена приготовила нам угощение. Сидим на кухне, отмечаем. Вдруг я потянулся за хлебом и от боли аж застонал.

– Да ладно тебе, – сказал сосед. Думал, шутки шучу.

– Мне не до шуток. Остеохондроз замучил, – пожаловался я и начал рассказывать историю своей борьбы с недугом.

Выслушав внимательно, сосед спросил:

– Приседать с банкой ананасов на голове не пробовал?

– Нет, – признался я. – Спина болит, не могу приседать. А как это – с банкой?

– Еще в училище прислали одному товарищу две банки ананасов, – начал сосед свою историю (хотел, наверное, меня отвлечь немного от болезни). – Ну и решили мы их разыграть. Условились, что выиграет тот, кто сможет больше присесть, поставив банку на голову, и чтобы она не упала. Одну я выиграл. Поделился, конечно, с другими.

– Интересно, надо попробовать, у нас ананасы консервированные где-то были, – сказал я и заглянул в холодильник, превозмогая боль.

– Ты книгу лучше пока возьми, только нетяжелую, заодно и поумнеешь, – пошутил сосед. – И не приседай, а попытайся сидеть или стоять с книгой на голове, не уронив ее. Постепенно выпрямишь позвоночник – и все пройдет. Да и я с тобой попробую, вспомню молодость.

Книга у меня сначала падала часто, а сосед ее поднимал. Потом – реже. Мне и правда получше стало. Попробовал делать упражнение и сидя, и стоя, а сосед командовал: «Сел – встал, сел – встал!» Жена заглянула к нам и подумала, что мужики совсем с ума сошли.

– Есть еще морской способ для выправки осанки. Надо встать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, крестцом и пятками. Простоять так минут 10, можно тоже с книгой на голове. Обязательно попробуй потом, – посоветовал сосед на прощание.

Вечером я решил поздравить товарища с праздником по электронной почте. Сел письмо писать с книгой на голове. И книга не упала!

С тех пор стал каждый день так заниматься. Сначала несколько минут, теперь в общей сложности час. Иногда книга падает, но это сущая ерунда. Главное, что спина намного меньше болит.

В общем, иду по жизни с книгой на голове. У стенки тоже с ней стою. Занимаюсь без выходных, поэтому и помогает. А вы так можете?

Исаков С.И., г. Тамбов

КАК УНЯТЬ БОЛЕЗНЕННЫЙ ЛИШАЙ

Опоясывающий лишай – болезнь не смертельная, но крайне неприятная. Мне приходилось с ней сталкиваться несколько раз, что неудивительно – вирус, ее вызывающий, постоянно живет внутри нашего организма. Стоит снизиться иммунитету, что может случиться как и после обычной простуды, так и на почве стрессов или после лечения сильными антибиотиками, как микроб начинает размножаться. Поражает он прежде всего кожу и нервы, потому проявления лишая очень заметные – волдыри на коже, которые сильно зудят и болезненны при прикосновении. Грамотный врач может поставить диагноз быстро, а вот с лечением есть проблемы. Поскольку вызывают заболевание вирусы, бороться с ними тяжело. Антибиотики тут не помогают совсем, а хороших и безопасных противовирусных препаратов не так много.

К счастью, в большинстве случаев опоясывающий лишай постепенно проходит сам. Иммунитет в конце концов его побеждает. У кого-то навсегда, у других, как в моем случае, до следующего сбоя в иммунной системе. У меня обострения случаются раз в 2-3 года, чаще всего в конце осени – начале зимы. Обычно, если за окном не мороз, а промозглая погода, как в этом году. Пока еще никаких симптомов не было, но я остаюсь начеку.

Стараюсь укреплять иммунитет, в первую очередь с помощью питания. Оно очень важно для профилактики опоясывающего лишая. Как сказал мне доктор, нужно есть больше продуктов трех цветов: оранжевого (морковь, тыква, курага), красного (томаты, сладкие перцы, клюква и брусника) и зеленого (салаты и любая зелень). Они полны антиоксидантов и витаминов, которые помогают бороться с вирусами. Никаких полуфабрикатов и маринадов, а также поменьше сладостей.

Если же болезнь проявит себя, для облегчения симптомов использую следующие средства.

- Примочки на высыпания из яблочного уксуса, разведенного водой. Они очень хорошо унимают зуд и боль.

- Настойку коры ивы на яблочном уксусе – 1 часть измельченной коры на 9 частей уксуса. Это средство снимает воспаление благодаря салициловой кислоте, содержащейся в коре ивы.
- Компрессы с солевым раствором, но только когда нет лопающихся пузырьков, иначе будет сильно щипать. На стакан воды берется 1 ч. л. обычной поваренной соли. Компресс сверху нельзя накрывать пленкой, он должен сохнуть естественным путем.
- Теплые (ни в коем случае не горячие!) ванны с овсяным отваром. Берем стакан самых мелких хлопьев или, что еще лучше, овсяной муки, заливаем 2 л воды и варим 20 минут, чтобы получился киселеобразный отвар. Наполняем ванну и выливаем его туда. После не ополаскиваемся, просто обсушиваем кожу полотенцем.

А вот с травами, особенно теми, что предназначены для стимулирования иммунитета, нужно быть осторожными, так как они могут вызвать аллергию и еще больше ухудшить ситуацию.

Ногина С.П., г. Кострома

АРАХИСОВАЯ КОЖИЦА – ТОЖЕ ЛЕКАРСТВО!

В строгом смысле слова арахис орехом не является, он относится к бобовым, но по своим полезным свойствам не уступает многим орешкам. В нем много полезных жирных кислот, антиоксидантов, по содержанию белка он превосходит грибы и фасоль. Его полезно есть тем, кто хочет снизить уровень холестерина в крови. Правда, если он подсушенный, а не жареный – на масле, с солью.

Я всегда покупаю сырой арахис, сушу его в духовке сама. Долгое время меня раздражала его шелуха, которую приходится после сушки снимать, так как с ней орешки есть неудобно, плюс она придает им горчинку. Естественно, эта снятая тонкая кожица отправлялась в мусор. Пока не узнала, что в ней тоже немало пользы. Кроме клетчатки, она содержит соединения, которые способствуют укреплению иммунитета и очищению организма от токсинов, плюс обладает мягким желчегонным действием.

Теперь арахисовую кожицу после чистки я собираю, растираю в ступке и этот порошок сохраняю. С ней можно сделать отвар, который пригодится при поносе или упадке сил.

1 ч. л. измельченной шелухи залить 0,5 стакана кипятка, поварить 10 минут, настоять 15 минут и процедить. Пить по глотку каждый час.

Решетник С.П., г. Тула

СВЕТЛАЯ ЖИЗНЬ

Меня всегда удивляло, что многие мои знакомые, большинство из которых, как и я, выросли на севере и провели тут всю жизнь, каждый год зимой жалуются на беспросветную тьму и связанную с ней депрессию. Можно понять тех, кто приехал с солнечного юга. Им действительно, наверное, тяжело жить в условиях, когда солнце поднимается над горизонтом всего на час-другой, а в остальное время за окном темень. Мы же люди привычные – зимой тьма, летом – круглосуточно солнце.

К тому же заоконную тьму можно побороть с помощью очень простых средств. Нам нужны яркие краски для настроения, привнести их в любой сезон не так уж и сложно.

Заведите дома побольше комнатных цветов – зеленый цвет успокаивает и дает отдых глазам. Украсьте их зимой яркой мишурой, даже когда все декабрьско-январские праздники закончатся. Не убирайте до весны цветные гирлянды и включайте их по вечерам, пусть они дают приятное разноцветье. Смените летние бежево-серые шторы на более яркие и цветастые. Если нет такой возможности,

с помощью иголки с ниткой или булавок прикрепите к ним какие-нибудь цветочные аппликации. И не экономьте сильно зимой на свете, устраивайте хотя бы один светлый час, включив лампочки во всей квартире.

Я выросла в деревне, в глуши, вот уж где зимой настоящая тьма – уличного освещения никакого. Но в нашем доме всегда были яркие половички и покрывала, сотканные бабушкой, расписные двери и много-много кадок и горшков с цветами, включая даже лимонное дерево. Никакой депрессии, никакой зимней хандры.

Лычова М.Г., г. Онега

ВИННОЕ ОБНОВЛЕНИЕ КОЖИ

Ни один здравомыслящий человек не будет спорить, что увлечение вином ни к чему хорошему не приведет. От него организм только стареет и болеет. Хотя ничего против бокала-другого хорошего сухого вина по праздникам я не имею! Нужно позволять себе маленькие радости.

Куда полезнее вино при его наружном применении. Пьющему человеку может показаться, что такое использование этого напитка – кощунство, но на самом деле выгоду для кожи винная косметика и наружные средства дают немалую. Мои свекровь со свекром по осени делали из собственного винограда вино, хотя совсем не пили. Угощали родственников и друзей, но домашнего вина получалось не так уж много. В основном они его делали для лечебных целей. Свекор делал на нем настойки на травах, которые принимал по капелькам. Ну а свекровь всегда говорила мне, что никакие аптечные мази и кремы не заменят вино как средство для кожи, поддержания ее здоровья и молодости.

Ничего удивительного – красное вино богато антиоксидантами, витаминами, микроэлементами. Это антисептик и противовоспалительное средство, тоник для клеток кожи. Можно его настаивать на «кожных» травах вроде ромашки, календулы, чистотела и применять для протирок при разных кожных раздражениях, а можно использовать и в чистом виде.

Вот, например, распространенная зимняя проблема – обветривание кожи на лице и руках, ее сухость. Тут поможет вино. Нужно добавить в рюмочку теплого красного вина несколько капель хорошего растительного масла, смочить бумажные или полотняные салфетки и приложить к сухой коже на 15-20 минут, поле чего смазать жирным кремом. Вместо масла можно смешивать вино со сметаной или жирными сливками.

Для повышения тонуса кожи и ее закаливания моя свекровь морозила в холодильнике винный лед. Просто смешивала вино с чистой водой 1:1 и разливала по лоткам для льда. Этими кубиками ежедневно протирала кожу лица и шеи. Нужно сказать, что выглядела она лет на 10 моложе своего возраста.

Эти советы и рецепты справедливы только по отношению к натуральному качественному красному сухому вину. Расход его для косметических целей небольшой, так что не экономьте, берите вино, а не винные напитки из концентрата в картонных коробках или дешевое пойло с красителями, в котором винограда совсем нет.

Шишкова М.С., г. Краснодар

БЕРЕЖЕМ ГОЛОСОВЫЕ СВЯЗКИ

Я работаю экскурсоводом, причем большую часть времени в любой сезон нахожусь на улице, проводя пешеходные экскурсии по достопримечательностям нашего замечательного древнего города и его окрестностям. Голос для меня – рабочий инструмент, поэтому я проявляю о нем особую заботу, особенно в холода. Думаю, мои советы пригодятся вообще всем, кто не хочет зимой потерять голос и иметь проблемы с горлом, даже если большую часть дня проводит в молчании.

- Носовое дыхание – основа основ защиты голосовых связок. Да, я знаю, что капли против насморка нельзя использовать долго. Если закладывает нос, делаю промывания, компрессы, ингаляции, но, если перед работой на свежем воздухе понимаю, что дышать носом не получается, прибегаю к помощи спреев. Потому что в этом случае не знаешь, что хуже: осиплый голос и фарингит, а то и ангина, или кратковременная зависимость от капель. С которой я при первой же возможности справляюсь – отказываюсь от них, прибегая к вышеперечисленным методам.
- Шею в холод нужно утеплять обязательно, модничать тут недопустимо. Шарф и поднятый воротник помогают уберечь горло от переохлаждения. С другой стороны, держать его постоянно в тепличных условиях нельзя, а потому возьмите в привычку проводить закаливающие процедуры. Начните с прохладных компрессов, потом подключите контрастные, когда холод меняется с теплом, и напоследок используйте легкий массаж ледяными кубиками. Если проводить такие закаливания регулярно, горло и голосовые связки не будут так чутко реагировать на морозный воздух.
- Вечером после работы обязательно делаю солевые ингаляции. В большую миску наливаю горячую воду, развожу 2-3 ст. л. соли, капаю немного масла эвкалипта и дышу над паром, не укрываясь полотенцем. Вдыхать нужно глубоко, чтобы теплый пар дошел до связок.
- Несколько раз в день полощу горло теплым травяным настоем из следующего сбора: по 2 части ромашки и душицы, по 1 части листьев эвкалипта и цветков календулы. Для этого даже ношу с собой на экскурсии термос и в перерывах устраиваю полоскания.
- Укрепляет голосовые связки такая дыхательная гимнастика: делаем быстрый вдох на два счета, а потом медленный выдох на восемь. Повторяем 10 циклов несколько раз в день.

Беглова Н.А., г. Великий Новгород

Цитата

Надо непременно встряхивать себя физически, чтобы быть здоровым нравственно.

Л. Н. Толстой

ПОДРУЖКА ЛЯГУШКА

В «Лечебных письмах» №22 за прошлый год напечатана история про лягушку Галины Васильевны Пахомовой. Случается же в жизни такое! Сначала удивишься, даже засомневаешься, а потом задумаешься и тоже вспомнишь что-нибудь подобное. Расскажу свою историю.

После смерти родителей осталась у меня дачка, участок в 6 соток. Пришла весна, надо было открывать сезон, и я стала понемногу огородничать. В первую же неделю увидела на грядках лягушек. Неудивительно, ведь наш участок у самого болотца.

Все бы ничего, но боюсь я их ух как! А они, будто чувствуя это, возникают то там, то сям, как бы посмеиваясь надо мной. Во всяком случае, звуки, которыми лягушки сопровождают свое появление, очень похожи на хихиканье. Кстати, звуков они вообще-то издают очень много и самых разных.

Ранней весной, например, «поют». И это чудесно, на кваканье совсем не похоже, заслушаешься! Так вот, чтобы реже видеть лягушек, я стала хлопать в ладоши, прохаживаясь между грядками. Соседка заметила и рассказала другой:

– Люда так радуется, что в огород пришла, аж в ладоши хлопает.

Потом все-таки я попривыкла, стала меньше обращать на них внимания. Но вот однажды увидела большую, прямо с кулак, зелено-коричневую лягушку! Перезимовав в теплице, она встретила меня совсем по-хозяйски. Я начала копать, а лягушка отпрыгнет на шаг и ждет, когда до нее докопаю, потом еще скакнет. Молчать стало неприлично, и я начала с ней разговаривать:

– Что же ты делаешь? Я боюсь! И наступить на тебя опасаюсь.

Не помогло. Она меня не боялась и не ушла. Так и сделали мы две грядки в огуречнике. Я засобиралась домой, а лягушка спряталась куда-то незаметно для меня.

Лунки делали и огурцы растили вместе. Лягушка внимательно наблюдала, помигивая. Всю весну, до самых теплых летних дней, она жила в теплице и контролировала мою работу.

Наступила жара, я стала на день открывать теплицу. В один душный день открыла дверцу и хотела уже начать прополку. А лягушка посидела на дорожке между грядками и попрыгала к порогу теплицы. Долго там сидела, дышала свежим воздухом. Потом очень внимательно, даже многозначительно, как мне показалось, посмотрела на меня и перепрыгнула через порог. Я выглянула. Куда же она? Посидела на лужайке и, не оглядываясь, направилась к забору. Ушла на болотце! Я пошутила:

– Ты в отпуск? Удачи!

Прошло лето. Осенью, когда я убирала огуречные плети, вновь появилась эта лягушка. Такая большая у нас на участке только одна. По крайней мере, повадки те же. Опять осталась на зимовку в моей теплице. Но там же, под порожком, поселились еще два лягушонка. Они намного меньше. Наверное, дети. И когда успели пробраться? Чуть что, маленькие сразу прячутся, а большая – нет. Почему-то она не объяснила им, что я не обижаю никого.

Вот и задумаешься. Неужели лягушка обладает каким-то чутьем и способна узнавать людей? Ведь когда приходили домочадцы, она им не показывалась, не заигрывала с ними.

А еще, выпрыгнув из теплицы в жаркий день, каким-то образом безошибочно определила, где болотце, и ушла туда на остаток лета. Почувствовав, что наступила поздняя осень и ждать тепла уже не стоит, вернулась в теплицу на зимовку. Откуда она все это знала?

С каким же нетерпением я буду ждать весны! Увижу ли свою лягушку-подружку? Трудно сказать. Другие-то будут, конечно, а эта… Ну, поживем – увидим.

Когда я рассказывала своим взрослым детям о лягушке, они помалкивали. Не крутили пальцем у виска, и то ладно. Не хотели обидеть и не придали значения. А вот приедут в выходной – покажу им эту историю в «Лечебных письмах». Пусть не думают, что я сказочница. В жизни и правда бывают необъяснимые происшествия. Надо только быть готовыми – внимательнее смотреть по сторонам, наблюдать.

Желаю и вам неожиданных открытий, интересных встреч!

Адрес: Новоселовой Людмиле Леонидовне, 625001, г. Тюмень, ул. Мельзаводская, д. 6, кв. 45

«СЕРДЦЕ МАТЕРИ»

Опоздала написать вам ко Дню матери, который был в конце ноября. Приболела тогда. Но все-таки напишу стихотворение «Сердце матери».

Я каждый день Всевышнего молю,
Чтоб через год, и два, и три, и пять
Мне было бы кому сказать
«Люблю!»
И плечи материнские обнять.
Порой судьба не жалует и бьет,
Отчаянье переполняет грудь.
Но сердце матери меня убережет,
Не даст в пучину черную шагнуть.
К кому придешь с нуждою и бедой?
Кто успокоит, нужный даст совет?
Словно живою напоив водой,
Ведет тебя по жизни столько лет.
И в пятьдесят все мудрости ее
Мне не постичь – на то она и мать.
Поэтому старюсь с ней вдвоем
Задачи жизни трудные решать.
Она меня учила честно жить,
Не кланяться, не льстить,
не унижаться.
Среди волков волчицею не быть,
Пусть трудно – человеком
оставаться.
Бог милосердный, дай здоровья ей!
Крылами ангелов закрой от всех
невзгод.
Пусть будет в жизни больше
светлых дней,
Над головою чистый небосвод!

Уважайте своих родителей, побольше уделяйте им внимание, почаще звоните, навещайте. Очень тяжело провожать их в иной мир. Но будем благодарны Богу за то, что Он подарил нам такую удивительную возможность – выражать свои чувства слезами. Иногда мы плачем от радости, а иногда от горя, отчаяния, физических и моральных страданий. Слезы обладают огромной силой.

Одни считают, что сдерживать их не следует, чтобы не навредить здоровью.

Другие утверждают, что это не доказано. Лично мне слезы приносят облегчение. На душе сразу же становится спокойнее.

Адрес: Ерасовой Ираиде Ивановне, 429955, Чувашия, г. Новочебоксарск, ул. Советская, д. 13, кв. 14

«ТЕПЛЫЙ ДОМ ДЛЯ ДУШИ»

В №23 «Лечебных писем» за ноябрь 2019 года, в рубрике «Хороший пример» прочитала письмо «Читайте сказки!» от Надежды из Тюменской области. Скажу больше: читайте их ежедневно, особенно детям, внукам перед сном! Можно и небольшие рассказы о природе, животных.

У нас много хороших писателей: М. Пришвин, К. Паустовский, Г. Скребицкий, В. Бианки... Сама я выросла в читающей семье, дома был культ книги. Вспоминаю прекрасные книги в красных переплетах из серии «Библиотека пионера». Туда входили, например, произведения Н. Носова, В. Осеевой, А. Гайдара.

Да еще родители выписывали нам с братом газеты, журналы. Среди них «Юный натуралист», «Пионер», «Костер». Кроме того, я ходила в две библиотеки и регулярно брала там книги.

Помню, в заводской библиотеке, в детском отделе, работала пожилая женщина в очках и с суровым характером. Я брала по 6 довольно толстых книг и прочитывала их за неделю. Когда приносила сдавать, библиотекарь начинала допытываться, о чем написано в каждой. Она сомневалась, что так быстро можно все это прочитать. А я иногда перечитывала дважды, чтобы не идти в библиотеку до срока и не подвергаться такому допросу.

Моя мама Мария Дмитриевна Анимова окончила в конце 50-х годов прошлого века Московский университет и работала 25 лет преподавателем в Челябинском культурно-просветительском училище (позже его переименовали в колледж культуры). Мама часто мне говорила: «Аня, после окончания школы поступай в наше культпросветучилище на библиотекаря. Подходящая специальность для тебя. Ты же любишь книги!» Но я ее не послушала и поехала учиться в Троицк на ветеринарного врача. И что же вы думаете?! В 40 лет все-таки стала школьным библиотекарем, а уже в очень зрелом, 50-летнем возрасте заочно с отличием окончила Челябинский колледж культуры, в котором когда-то работала мама. И сейчас для меня по-прежнему, как в детстве, большая радость – открыть хорошую книгу.

Дочке своей я всегда читала перед сном, и она тоже полюбила читать. А благодаря любви к литературе отлично писала сочинения, изложения и вообще писала грамотно. Читающие дети лучше учатся, они развиты интеллектуально.

Важно только выбрать подходящие для ребенка книги, интересные по содержанию, с хорошими иллюстрациями, чтобы заинтересовать его, привить любовь к чтению. Сначала перед сном читают папа или мама, бабушка или дедушка. А потом ребенок уже сам. Это становится для него потребностью, и он идет по жизни с книгой.

Иногда мне говорят: «Ну кто сейчас ходит в библиотеку? Книга печатная сдает свои позиции. Все можно найти в Интернете». А для меня большая радость перелистывать страницы интересной, умной книги.

Думаю, что и печатные книги, и библиотеки будут всегда. Электронные – совсем не то, что настоящие, «живые», с неповторимым запахом бумаги. Их можно брать в руки, перелистывать, ощущать. Книга для меня – и работа для ума, и отдых, и наслаждение.

Приучайте своих внуков любить книгу – и вы сделаете их жизнь многократно богаче! В первый раз приведите ребенка за руку в библиотеку, познакомьте с ней, расскажите правила. И он полюбит этот теплый дом для души.

Адрес: Ефановой Анне Гурьевне, 454030, г. Челябинск, ул. Александра Шмакова, д. 33, кв. 57

МОЯ МЕЧТА – ПОЖИТЬ ЕЩЕ

За 78 лет жизни накопилось много наблюдений, впечатлений. На моих глазах протекала жизнь трех знакомых женщин, соседок. Как ни странно, все Тамары и все примерно моего возраста – дети войны.

Первая – Тамара Ивановна, вторая – Тамара Васильевна, третья – Тамара Петровна. Мы собирались на дни рождения и другие праздники, вместе ходили гулять. Душой компании всегда была Тамара Петровна. Многодетная мать – 4 дочери и сын. Как и остальные, большая труженица. Казалось, она умеет делать все: и кулинарка, и рукодельница. Кормила, обшивала, обвязывала свою семью, а потом уже внуков и даже правнуков. Общительная, добрая. Отличалась веселым характером, знала много разных анекдотов, песен, частушек. Причем абсолютная трезвенница. Мы позволяли себе в праздники по рюмочке кагора, а она – никогда. Дала зарок в юности, так как родители сильно пили. Муж и дочери помогали ей во всем. Только вот единственного в семье сыночка избаловали. Тамара Петровна всего месяц не дожила до 77 лет. Уверена, что жила бы и дальше, но случилась беда с сыном. Не смогла перенести горя. И других Тамар уже нет, а вдохновляет меня сейчас пример соседки Нины Борисовны Савватеевой. Ей 91 год, и она пока в полном здравии.

Сколько себя помню, мне всегда хотелось двигаться, что-нибудь делать. Я не ленива, но переутомляться не позволяет сын, с которым мы сейчас живем вместе. Если заработаюсь на огороде, то он просто берет меня в охапку и тащит в дом. Благо, что мой «цыплячий» вес – 45 кг. Кроме того, сын поощряет мои прогулки по ближнему физкультурно-оздоровительному комплексу. Называю его в шутку «наша Швейцария», так как он находится на холмах в окружении векового хвойного леса. Там всегда много отдыхающих: лыжники, бегуны, саночники и простые пешеходы, среди которых и я. Моя мечта – пожить еще.

Адрес: Савельевой Лилии Николаевне, 612743, Кировская обл., г. Омутнинск, пер. Громовой, д. 6

Цитата

Даже болеть приятно, когда знаешь, что есть люди, которые ждут твоего выздоровления как праздника.

Антон Павлович Чехов

ПРИ ОДЫШКЕ И ВЫСОКОМ ДАВЛЕНИИ

В наше время от гипертонии страдают не только пожилые. Одышка тоже не редкость. Но зимой лечение травами не каждому доступно, а вот алоэ растет у многих на подоконнике. Есть простые и доступные рецепты с его соком.

1. Если повышено давление:

- смешать по 3 ст. л. соков алоэ и лимона, 1 ст. л. тыквенного сока, 3 ч. л. меда и 10 капель анисовой настойки. Принимать по 1-2 ч. л. после еды;
- в 0,5 стакана минеральной воды растворить 1 ст. л. меда, влить 3 ст. л. сока алоэ и 0,5 стакана огуречного сока. Перемешать и принимать по 1 ст. л. натощак 1 раз в день.

2. Против одышки залить 0,5 л воды 50 г овса и поставить на огонь. Довести до кипения, выключить, настоять 3-4 часа и процедить. Полученный отвар смешать с 0,5 стакана сока редьки, 3 ст. л. сока алоэ и 3 ст. л. меда. Пить по 0,5 стакана 2-3 раза в день до еды.

Адрес: Соловьевой Галине Ивановне, 624981, Свердловская обл., г. Серов, ул. Новоуральская, д. 21

НЕ ЗАБЫТЫ ВАЛЕНКИ!

Когда эндокринолог обнаружил у моей двоюродной сестры гипотиреоз, прочитал ей целую лекцию. Глядя на ее легкие ботиночки и капроновые колготки, объяснил, что ноги надо держать в тепле.

Если замерзают ноги, начинается насморк, воспаляется горло, а щитовидная железа близко. Ничто не должно мешать ей вырабатывать гормоны. Поэтому надо забыть о капроне. Только шерстяные или хлопковые носки! И руки надо держать в тепле, и горло тоже. Моя кузина послушалась врача. Теперь она носит и валенки. Чувствует себя гораздо лучше, чем раньше. Появилось больше сил, и сон стал глубоким, без перерывов. Даже аппетит появился, и она начала готовить себе еду, чего не бывало. Помню, обычно обходилась бутербродиками, сырыми яйцами и яблоками.

Благодаря валенкам можно избавиться и от других болезней. Например, от простуды, остеохондроза, артрита, депрессии, гипертонии.

Надо секунд на 30-40 встать босыми ногами на снег, а потом надеть валенки и ходить в них 2 часа. Кровь начнет циркулировать с ускорением, изгоняя недуги. Хорошо в это время пить горячий чай с листьями малины.

Могу помочь читателям в приобретении валяной обуви (валенок, полуваленок, тапочек), шерстяных носков и варежек. Пишите, звоните. Будьте здоровы!

Адрес: Карповой Валентине Николаевне, 428000, Чувашия, г. Чебоксары, г/п, а/я 222. Тел.: 8-8352-55-00-70, 8-908-300-13-77

СЛАДКИХ СНОВ!

Есть русские пословицы, хранящие мудрость: «Сон дороже лекаря», «Выспишься – помолодеешь». Сон нужен такой, чтобы все тело отдохнуло, восстановилось и голова была светлой.

Мои рецепты от бессонницы:

- вечером приготовьте отвар: 1 часть семян укропа на 10 частей кагора. Прокипятите на малом огне минут 10. Когда станет теплым, процедите, примите 1 ст. л. – и в постель;
- 1 дес. л. меда выпейте незадолго до сна.

Чтобы крепко спать:

- вечером избегайте кофеина, никотина и тяжелой пищи. Проверьте, нет ли кофеина в лекарствах, которые вы принимаете;
- позаботьтесь о том, чтобы в спальне было тихо и прохладно;
- спрячьте часы и старайтесь не думать о том, сколько часов сна вы теряете;
- делайте зарядку по 20-30 минут в день, но не поздно вечером;
- можете принять на ночь ванну с отваром цветков липы, листьев можжевельника и мяты (поровну). Душ после такой ванны исключается, сразу – в постель;
- если днем вы пережили стресс, то используйте время перед сном, чтобы успокоиться и расслабиться. В этом помогают легкое чтение и стакан теплого молока;
- чаще ешьте гречневую кашу и сшейте подушку с гречишной лузгой. В ней содержатся эфирные масла, снимающие спазмы и успокаивающие. Сон становится здоровым, крепким.

Адрес: Остриковой Анне А., 396560, Воронежская обл., п. Подгоренский, ул. Коммунальная, д. 22, кв. 1

«КАШКА» ОТ ПРОСТУДЫ

Как-то ко мне зашла подруга, и зашел разговор о простуде. Она и порекомендовала сделать целебную «кашу», чтобы укрепить иммунитет и не заболеть. В составе есть имбирь, а он на одном из первых мест среди пряных растений по содержанию макро- и микроэлементов. О пользе меда и лимонов знают все. Готовить смесь очень просто.

Все ингредиенты надо брать поровну. Корень имбиря хорошо помыть, очистить и натереть на терке. Лимоны также помыть. Можно очистить, как делаю я, а можно использовать вместе с кожурой, но косточки удалить. Измельчить лимоны в чаше блендера. Туда же положить имбирь и взбить все вместе. Поместить в миску, добавить мед. Я кладу обычный, цветочный, но можно и другой. Хорошо перемешать, переложить в банку с крышкой и убрать в холодильник. Принимать по 1 ч. л. утром, запивая стаканом обычной воды. Можно и добавлять в чай, обычный или травяной, 2-3 раза в день по 0,5 ч. л., особенно когда простуда уже одолела.

Сама делала эту «кашку» несколько раз. Начиная с осени, принимаю ее и сейчас. Добавлю, что после ее приема лучше оставаться дома: в ней мед, и вы можете пропотеть. Противопоказание – непереносимость какого-либо из ингредиентов.

Адрес: Лободе Ольге Владимировне, 440060, г. Пенза, ул. Бородина, д. 20, кв. 197. Тел. +7-960-320-08-10. E-mail: lobodaolga58@mail.ru

ЧЕМ УСПОКОИТЬ СУСТАВЫ?

При натирании этой настойкой боль в суставах стихает.

Пропустить через мясорубку по 1 небольшому листу фикуса и агавы, сложить в банку, залить 0,5 л водки, настоять 3-4 недели, почаще перемешивая, а затем процедить. Натирать больные суставы настойкой несколько раз в день.

Пока будете пользоваться первой порцией, советую поставить настаиваться вторую. Если боль снова начнет донимать, продолжать растирания.

Адрес: Курочкиной Людмиле Николаевне, 680051, г. Хабаровск, ул. Ворошилова, д. 43, кв. 43. Тел. (дом.) 8-4212-51-04-81

ПРИЯТНОЕ С ПОЛЕЗНЫМ

Дам один совет: не сидите перед телевизором сложа руки. Можно сочетать приятное с полезным, делая самомассаж, который укрепляет весь организм.

- Разотрите по очереди каждый палец, начиная с основания и заканчивая кончиком.
- Костяшками пальцев помассируйте поочередно ладони изнутри, затем снаружи.
- И в заключение – «браслет». Обхватите пальцами запястье другой руки и тоже помассируйте. Смените руки.

У нас на ладонях много активных точек, рефлекторно связанных с теми или иными внутренними органами. Воздействуя на эти точки, мы улучшаем здоровье.

Адрес: Кюрджиевой Галине Николаевне, 353906, г. Новороссийск, ул. Межевая, д. 6, кв. 66

ЛОПУХ ДА МОКРИЦА

Было это в 2006 году. Очень болела правая нога из-за суставов. С трудом поднималась к себе домой на 1-й этаж, а это всего 4 ступеньки. Когда стало совсем невмоготу, начала лечиться. Много читала о пользе лопуха и мокрицы. Стала их чередовать.

Брала лист лопуха. Чтобы размягчить прожилки, на его «войлочную» сторону накладывала салфетку из натурального материала и ставила чайник с горячей водой. Прогрев лист, сразу прикладывала его к ноге той же «войлочной» стороной. Сверху обматывала шарфом. Делала это с вечера, оставляя на всю ночь. Утром, сняв компресс, видела, что лист стал сухим, тонким, прозрачным. А на следующую ночь – компресс с мокрицей, которой много в огороде. И так лечилась целый месяц, чередуя растения.

Это помогло, нога перестала болеть, с 2006 года не беспокоит. Стараюсь больше двигаться, хотя мне уже 84 года.

Кстати, листья лопуха можно засушить на зиму, переложив бумагой. Действие будет таким же, если перед использованием лист «оживить», положив на него теплое мокрое полотенце.

Буду очень рада, если кто-то воспользуется моим рецептом. Все знакомые уже испробовали его на себе и остались довольны. Главное – не лениться, не пропускать процедуры, и в конце концов все будет хорошо. Дождемся весны – и вперед, за растениями! Лечитесь и будьте здоровы.

Адрес: Мясниковой Надежде Ильиничне, 626152, г. Тобольск, ул. Свердлова, д. 28, кв. 23

ДОБРЫМ ЛЮДЯМ В ПОМОЩЬ

По просьбам читателей нашей газеты высылаю свои рецепты.

1. Страдающим от бронхиальной астмы рекомендуется пить козье молоко и принимать отвар из корней малины: 1 ст. л. на 2 стакана воды, прокипятить под крышкой на слабом огне полчаса, остудить и процедить. Если болезнь в легкой форме, принимать по 50 мл 3 раза в день в течение месяца. А если у вас тяжелая астма, то по 100 мл, но через месяц лечения сделать перерыв и снизить дозу до 50 мл.

2. При мышечной дистрофии – для Георгиади Елены Ивановны:

- лечиться натуральным сливочным маслом, несоленым, из деревенского молока. Начинать и заканчивать день массажем с ним, втирая это масло во все мышцы, а также рассасывать его по 0,5 ч. л. утром натощак;
- каждый день заниматься гимнастикой на свежем воздухе и принимать контрастный душ. Это заметно повышает тонус мышц;
- смешать в банке по 1 стакану меда, соков моркови, красной свеклы и черной редьки, добавить 1 л водки. Банку лучше закопать в землю на 1 месяц, но можно и поставить в темное прохладное место. Принимать готовую настойку по 1 ст. л. перед едой 3 раза в день. Она возвращает силы.

3. Против бессонницы – для Сумачкова Николая Дмитриевича:

- помогает сбор из ромашки, валерианы и мяты (поровну). Заваривать как чай, и пить за 30-40 минут до сна;
- перед сном надо хорошо взбить подушку и перекрестить ее 3 раза. Можно еще сказать: «День ушел, сон пришел».

Ольга, г. Оренбург, тел. 8-905-894-72-54. E-mail: izorenburga79@mail.ru

УПРАЖНЕНИЕ ВМЕСТО ТАБЛЕТОК

Мне 65 лет, гипертоник с большим стажем. Принимала много лекарств, но смогла уменьшить их дозу, когда стала делать специальную дыхательную гимнастику.

Упражнение можно выполнять лежа или сидя. Сначала подышать нормально, а затем выдохнуть, расслабиться и задержать дыхание насколько сможете – чем дольше, тем лучше.

При такой задержке стенки сосудов расширяются, и давление постепенно падает. В дальнейшем я надеюсь совсем отказаться от препаратов, снижающих артериальное давление.

Желаю всем здоровья.

Адрес: Легкой Нине Михайловне, 676770, Амурская обл., г. Райчихинск, ул. Пономаренко, д. 87, кв. 2

БЕРЕЗА – БЕЛАЯ ПОДРУГА

Я считаю, что береза – чудо-дерево! Все в ней полезно! Я, например, использую порошок, приготовленный из коры березы – он отлично помогает при язвочках и фурункулах на коже: болячки подсыхают быстро.

Обычно, чтобы не причинить вреда березкам, я собираю кору с опавших ветвей или со срубленных деревьев. Стараюсь выбрать веточки покрупнее, снимаю с них слой коры, сушу. Высушенную кору березы измельчаю в кофемолке. Полученным порошком присыпаю язвочки, которые из-за диабета и нарушения обмена веществ появляются на ногах достаточно часто. Надо сказать, что эти болячки после обработки таким порошком подсыхают быстро. А еще я запасаюсь берестой – верхним слоем березовой коры, который состоит из многих тоненьких пленочек, плотно соединенных между собой. В бересте содержится бетулин, а это вещество оказывает мощное противовоспалительное действие, оно при заболеваниях суставов приносит облегчение.

Когда болят суставы рук или ног, то можно запарить бересту (1 л кипятка на 100 г бересты, настаивать 30 минут) и использовать настой для ванночек. Оставшуюся распаренную бересту выбрасывать не надо – после ванночки вы можете наложить бересту на больной сустав, сверху накрыть вощеной бумагой и шарфом и оставить на 2 часа.

Кусько И.И., г. Винница

УКРЕПЛЯЕМ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ

Траволечением я стала увлекаться несколько лет назад – выписываю рецепты из разных газет и журналов, сортирую их по заболеваниям. И хочу предложить вашему вниманию рекомендации по лечению такого недуга, как миокардит

Поясню: миокардит – воспаление сердечной мышцы. Это заболевание обнаружили у моего мужа (как осложнение после перенесенной ангины). Игорь находился в больнице целый месяц – то капельницы ставили, то уколы. Но и после выписки ему пришлось продолжить лечение.

Упор делали на травы, натуральные продукты. Очень хороший эффект дало применение розмарина и мелиссы. Эти растения содержат большое количество эфирных масел, весьма полезных для организма. Богаты они и кислотами, и фитонцидами. Список полезных веществ, розмарине и мелиссе, довольно велик. Но есть и еще один важный момент: эти растения усиливают полезные свойства друг друга. И это идет на пользу сердечной мышце!

Возьмите 2 ст. л. розмарина и 1 ст. л. мелиссы, залейте 1 л сухого белого вина, настаивайте 3 недели, процедите, принимайте по 50 мл 2 раза в день.

Вроделева И.И., г. Выборг

ДЛЯ СВЕЖЕГО ДЫХАНИЯ

Когда у меня начал болеть желудок, то я прошла обследование. Был выявлен гастрит. Кроме болей в области желудка, был и еще один неприятный момент – скверный запах изо рта. А для меня это – вещь недопустимая, поскольку на работе я все время общаюсь с клиентами. И нужно, чтобы все было на высоте. А тут такое! Все покупные ополаскиватели рта лишь на время устраняли симптомы. Спасибо маме: она вычитала где-то, что от запаха изо рта настой необычного растения – вербейника обыкновенного. И я решила попробовать, хотя, честно признаюсь, не особенно верила в результат. А он не заставил себя долго ждать! Буквально через неделю я и забыла о том, как мучилась и комплексовала.

Приготовление отвара: 2 ст. л. травы вербейника залить 0,5 л кипятка, выдержать на огне 15 минут. Полученный отвар применять для полосканий полости рта ежедневно 4-5 раз.

Соколова И.Е., г. Тихорецк

И ВКУСНО, И ПОЛЕЗНО!

У нас на даче я выращиваю таволгу. Она радует нас своим нежным кружевным цветением, наполняя все вокруг неповторимым медовым ароматом. А на зиму я делаю запасы, собирая и высушивая цветки таволги. И готовлю сироп, который помогает мне преодолеть пору простуд и гриппа.

Беру примерно 100 г высушенных цветков таволги, выкладываю в кастрюлю, заливаю 0,5 л холодной кипяченой воды, закрываю крышкой и довожу до кипения. Сняв с огня, даю жидкости настояться 12 часов. Потом настой процеживаю и добавляю сахар (на 0,5 л настоя я беру 200-300 г сахара). Варить нужно на небольшом огне 2-3 часа, периодически помешивая. Вкус у сиропа очень приятный, принимать нужно по 1 ч. л. 3 раза в день после еды.

Таволга содержит природный аспирин и оказывает потогонное действие. Также в растении есть вещества, которые укрепляют иммунитет. Если захватить грипп в самом начале, т.е. начать лечиться таволгой в первый день заболевания, то уже на следующий день исчезают все неприятные симптомы, и ты чувствуешь себя вполне здоровым. Но даже если начал лечение с опозданием, то и тут будет ощутимый результат – заболевание проходит в легкой форме.

Допинова Е., г. Кингисепп

ПОХУДЕЙТЕ К НОВОМУ ГОДУ!

НА 10, 20 И ДАЖЕ 30 КГ!

СЕКРЕТ 2020

БЫСТРО! БЕЗОПАСНО! НАТУРАЛЬНО!

САМЫЙ ПРОВЕРЕННЫЙ СПОСОБ ПОХУДЕТЬ!

Немногие решатся спорить с этим утверждением, ведь суп из капусты – это старейший способ похудения, которым пользовались еще наши прапрабабушки. Еще греки и римляне считали, что суп из капусты имеет неоценимую пользу для здоровья. Древние атлеты ели его перед играми, чтобы сохранить более легкую фигуру, а также – как настоящий эликсир молодости.

СЛУЧАЙНОЕ ОТКРЫТИЕ

Свойства капустного супа, как продукта, который сжигает жир, были впервые описаны в одной французской больнице в XIX веке. Врачи заметили, что пациенты, которые его едят, быстро худеют. С тех пор суп из капусты стали применять в случаях, когда пациенту нужно быстро снизить вес – перед операцией или для снижения нагрузки на опорно-двигательный аппарат.

ВСЕМИРНОЕ ПРИЗНАНИЕ!

Во Франции этот суп является особенно популярным. Многие женщины, сначала во Франции, а затем в других странах, стали употреблять капустный суп, чтобы избавиться от лишних килограммов. Самый известный пример – это популярная тележурналистка Опра Уинфри, которая рассказала, как похудела благодаря этому волшебному супу. И даже если невозможно точно посчитать, сколько людей похудели благодаря капустному супу, можно с уверенностью говорить о том, что миллионы людей используют свойства капусты, чтобы вернуть желанную фигуру.

НАКОНЕЦ ДОСТУПЕН В ТАБЛЕТКАХ!

К сожалению, не все могут ежедневно есть капустный суп. Не каждый любит его запах, который разносится по всему дому. И не каждый имеет время, чтобы его ежедневно готовить. Эту проблему удалось решить специалистам-диетологам – они предложили сконцентрировать капустный суп в таблетки. Так получился «Шутабс» (слово «Шу» (Chou) по-французски значит «Капуста») – капустный сок в таблетках, без ярко выраженного специфического вкуса и запаха. В лаборатории доказано, что этот концентрат, полученный в результате патентованного производства, является в 2-4 раза более действенным, чем употребление 4 порций капустного супа в день. Поэтому достаточно принимать 3 таблетки ежедневно, за 30 минут до еды, по одной таблетке, запивая большим стаканом воды.

100% НАТУРАЛЬНЫЙ ПРОДУКТ!

Мы можем с уверенностью утверждать, что таблетки ChouTabs являются одним из самых натуральных и безвредных методов похудения. «Шутабс» изготавливается только из экологически чистых, специально отобранных свежих кочанов белокочанной капусты, в которых сохраняются все ценнейшие микроэлементы. Кроме того, «Шутабс» мягко стимулирует работу кишечника, что будет особенно полезно пожилым людям.

НЕЛЬЗЯ ХУДЕТЬ СЛИШКОМ БЫСТРО!

Благодаря активным компонентам капустного сока вы быстро теряете лишние килограммы и сантиметры в талии (вскоре вам может понадобиться одежда меньших размеров), исчезает целлюлит. Вы теряете лишние килограммы даже в самых недоступных местах (живот, бедра, ягодицы). Советуем, однако, не терять более 4 кг в неделю. Если так случится, приостановите прием «Шутабс» на 2 дня, а затем снова продолжите прием таблеток. Также следует учитывать, что при некоторых заболеваниях органов пищеварения капустный сок может быть нежелателен, поэтому рекомендуется учитывать состояние вашего здоровья.

1 таблетка = 4 тарелки капустного супа

**по содержанию активных компонентов

Во время беременности я набрала больше 20 кг. Время шло, мои близняшки пошли в садик, а вес так и не уменьшился. Принимать химические «жиросжигатели» и стимуляторы я не хотела, потому что хорошо знакома с их побочными эффектами. Однажды на специализированной выставке я познакомилась с производителями таблетированного капустного сока и решила попробовать. Результат был просто отличным – за 2 недели я похудела на 2 размера, а за 2 месяца – на 20 кг. И никаких побочных эффектов! Не только мои подруги, но даже моя мама, которой я порекомендовала «Шутабс», теперь могут подтвердить, что это естественный способ быстро и безопасно похудеть.

Ольга

ПРОИЗВОДИТСЯ В РОССИИ!

Врачи, диетологи, специалисты по здоровому питанию единогласно признают капусту великолепным продуктом для похудения и широко рекомендуют ее в качестве надежного и безопасного средства для снижения веса. Таблетки из концентрата сока капусты – это современное решение, которое позволяет получить все преимущества, не испытывая сложностей, связанных с приготовлением капустного супа. **Результат не заставит себя ждать – попробуйте, вы убедитесь в этом сами!**

МЫ ГАРАНТИРУЕМ:

1. «Шутабс» производится только из экологически чистого сырья.
2. Не содержит никаких вредных примесей.
3. Проходит тщательный лабораторный контроль – Декларация о соответствии ЕАЭС N RU Д-RU.АП02.В.01818

НОВОГОДНЯЯ РАСПРОДАЖА!

30 таблеток «Шутабс» = 749 руб.
(на 10 дней, при лишнем весе до 3 кг). КОД ТОВАРА: 197 39 176.

60 таблеток «Шутабс» = 1249 руб.
(– 3-5 кг, вы экономите 249 руб.). КОД ТОВАРА: 197 39 177.

90 таблеток «Шутабс» = 1799 руб.
(– 5-7 кг, вы экономите 448 руб!). КОД ТОВАРА: 197 39 178.

120 таблеток «Шутабс» = 2000 руб.
(– 10 кг и более). КОД ТОВАРА: 197 39 179.

СУПЕРПРЕДЛОЖЕНИЕ: 240 ТАБЛЕТОК ЗА 3000 РУБЛЕЙ! (– 20 КГ И БОЛЕЕ)!!!
КОД ТОВАРА: 197 39 180.

+ почтовые расходы

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ СКИДКА ДЛЯ ПЕНСИОНЕРОВ!

ПОЗВОНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС:

8 800 250-35-70

Звонок бесплатный.

ИЛИ ОТПРАВЬТЕ СМС НА НОМЕР +7 (925) 007-30-03

Адрес для писем: 115088, Москва, а/я №121, ООО "МЕД КОМПЛЕКС"

Наш сайт: www.ru.betaprotect.com. Эл.почта: rusbetaprotect@gmail.com

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер., 43 цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591, право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. Рекомендуется консультация врача при наличии заболеваний органов пищеварения. Скидка пенсионерам предоставляется на постоянной основе в течение 2020 г.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

ДАВЛЕНИЕ В НОРМЕ

Мне нравится газета «ЛП», каждая ее рубрика. С благодарностью пользуюсь ее рецептами, но и сама хочу поделиться тем, что я испытала на себе ради укрепления здоровья.

Мне 72 года. Есть дети, внуки и правнуки. Живу одна. С выходом на пенсию стала больше внимания уделять внукам, трудиться на даче, наслаждаясь природой, красотой цветов, пением птиц и радуясь плодам своего труда, хотя труд на даче не из легких, особенно когда донимают возрастные заболевания.

Когда мне назначили лекарства от давления, пошли побочные эффекты, и доктор все отменила. Я решила вернуться к моим давним методам лечения. Это зеленый китайский чай ежедневно. Заваривала я его крепким, настояв минут 15-20. Выпивала стакан такого чая теплым, медленно, маленькими глотками, и ложилась на диван минут на 40 с книгой. Так пила этот чай 5 лет.

Потом как-то сразу организм отверг его. Я стала пить крепкий настой листьев подорожника большого – в нем есть рутин и кверцетин, очищающие сосуды от холестерина. Я пила с верой в то, что это поможет, и помогало. К тому же листья подорожника нормализуют кислотность желудочного сока (у меня она пониженная).

Очень часто по утрам я заваривала в литровой эмалированной кружке всего понемногу: траву мокрицу (звездчатку), по 1 листочку винограда, чистотела, яблони, клубники, вишни, малины со щепоткой черного чая, а также листочек подорожника. Выпивала в течение дня, добавляя туда еще лимонную и перечную мяту. Вполне приемлемый чай – были бодрость, хорошее настроение, а значит и давление в норме, и никаких побочных эффектов!

Отдельно заваривала листья малины для снятия давления, ведь в них витамина С в 5 раз больше, чем в ягодах. Помогало.

Хлеб ела только отрубной. Отказалась от животных жиров. А растительное нерафинированное масло не грела, а только добавляла его сырым в готовые блюда. Так делаю и сейчас. Употребляла кисломолочные продукты низкой жирности. Основа моего питания – много овощей, фруктов, ягод. Мясом не увлекаюсь, птицу ем – и то нечасто. Предварительно разрезав на куски, вымачиваю часа 2-3 и лишь потом готовлю что-нибудь. Яйца – не больше двух в неделю, только домашние. Любила и люблю мороженое и позволяю, когда захочется. Спиртное вообще не употребляю.

Заквашиваю домашнее молоко – добавляю в него (на глаз) молочную сыворотку, чтобы жирность была ниже. Потом подмешиваю абрикосовое варенье, и получается замечательный свежий йогурт. Не сравнить с тем, что в продаже. Вместо варенья можно добавлять размятый чеснок или пшеничные отруби. Все это здоровью только на пользу.

Помимо всего, я стала проращивать пшеницу. Перебранную, промытую в проточной воде (4 ст. л.) кладу на широкое блюдо, между двумя сложенными вдвое фланелевыми салфетками тонким слоем. Салфетки обильно смочить и поставить блюдо в темном и теплом месте, около батареи. У меня озимая пшеница проращивается за сутки. Проростки должны быть в пределах 1-2 см. После проращивания зерна снова промыть в проточной воде, растолочь в ступке (в мясорубке у меня не получается) и в течение дня съесть, добавляя в любые блюда, а еще лучше – с медом. Пророщенная пшеница приносит огромнейшую пользу. Она омолаживает весь организм, очищает от шлаков, ядов, нормализует давление, улучшает зрение, слух и т.п. Чем скатываться в пропасть, лучше выкарабкиваться из болезней и молодеть.

Еще моим спасением считаю хвойный квас, о котором знают многие, но я хочу, чтобы все люди были здоровы. Этот квас реально помогает, он запатентован. У него есть всего одно противопоказание – больные почки, ведь выводить хлам организм будет через почки. Кто принимает этот квас, навсегда избавится от сердечно-сосудистых заболеваний.

Если понервничаю сильно и поднимается давление – принимаю по 20 капель корвалола и боярышника, нюхаю настойку валерианы и, переключив сознание, пишу стихи – лирические, о природе, сама себе пою песни. И мое давление входит в норму. Избегаю скандалов, сплетен, общения с людьми злыми, завистливыми, грубыми.

В одиночестве не замыкаюсь. Я член музыкально-поэтического клуба 16 лет. Участвую в поэтических конкурсах, в 2019 г. в конкурсе ко Дню Победы стала лауреатом. Много стихов и песен знаю наизусть, Написание стихов – отличная зарядка для мозга!

Адрес: Леоновой Валентине Константиновне, 403071, Волгоградская обл., Иловлинский р-н, п.г.т. Иловля, пл. Ленина, д. 1, кв. 66

НЕ СДАВАЙТЕСЬ, МУЖЧИНЫ!

Каждый мужчина мечтает о долгой и счастливой жизни, крепком здоровье и мужской силе до глубокой старости. К сожалению, в наше неспокойное время, с его бешеным темпом, стрессами, переутомлением, злоупотреблением спиртным и курением, мужские проблемы появляются раньше ожидаемого возраста – простатит, аденома, импотенция и др. Рушатся семьи, карьера, пропадает интерес к жизни. Хочется любым способом вернуть свое здоровье. Но далеко не всегда мужчина обращается к врачу с такой деликатной темой, поэтому возникшая проблема никак не решается, добавляя хлопот. А при комплексном лечении с применением коры осины, калгана, сабельника и других натуральных средств можно добиться хороших результатов и дожить до глубокой старости здоровым, полноценным мужчиной.

Начните лечение с настойки коры осины и настойки лапчатки прямостоячей (калган). Это очень эффективные средства в лечении мужских заболеваний.

- Настойка. 200 г сухой измельченной коры осины залить 1 л водки (самогона или спирта, не менее 40° и не выше 68°), настоять 3 недели, процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды. Кора осины гигроскопична и большую часть спиртного впитывает в себя, отжать ее невозможно. Поэтому готовьте и вторую порцию или сразу берите 400 г коры на 2 л спиртного. Курс лечения – 3 месяца.
- 100 г корневищ калгана залить 0,5 л спиртного, настоять 21 день. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день до еды вместе с настойкой коры осины. Потом желательно пройти 2-3 курса лечения сабельниково-калгановой

настойкой, которая улучшает работу всей мочеполовой системы и внутренних органов.

● Настойка. 200 г корневищ сабельника и 100 г калгана залить 3 л водки (самогона, спирта), настоять 21 день. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Мужики, не сдавайтесь! Природа на вашей стороне, не упускайте возможность выздороветь! Да поможет вам в этом Господь Бог!

Адрес: Сафонову Анатолию Ивановичу, 162040, Вологодская обл., Грязовецкий район, п. Вохтога, ул. Юбилейная, д. 20А, кв. 57, Тел.: 8-921-530-78-94, 8-951-731-54-35

В ПОМОЩЬ ВЕНАМ

Расскажу вам о лечении варикозного расширения вен. Эта болезнь возникает от физических перегрузок, неправильной работы почек, недостатка магния.

● Магний повышает работоспособность, предотвращает тромбофлебит. Поэтому в вашем меню должны быть богатые магнием пшеничная каша, бананы, молоко, шпинат.

● Собранные в июне листья орешника (лещины обыкновенной) высушить в тени и заваривать, как чай: 1 ст. л. на стакан кипятка. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день при тромбофлебите, расширении мелких капилляров и вен.

● От тромбофлебита и варикозного расширения вен помогает настой антоновских яблок. Три яблока среднего размера промыть холодной водой и уложить на дно эмалированной кастрюли. Залить яблоки 1 л крутого кипятка, закрыть кастрюлю крышкой, закутать в одеяло и через 4 часа, не вынимая яблоки из остывшей воды, размять их прямо в кастрюле, а образовавшийся настой процедить и пить с медом: 1 ч. л. меда запивать 50 мл настоя. Пить утром натощак и перед сном.

● Можно принимать яблочный уксус – 1 ч. л. на стакан воды перед едой 3 раза в день.

● Компресс: кусок белого хлеба смочить в яблочном уксусе, посыпать питьевой содой и приложить к воспаленным узлам вен.

● Горсть толченой свежей полыни смешать с простоквашей, нанести на марлю и приложить к местам наибольшего расширения вен. Ноги положить на подушечку и прикрыть полиэтиленом. Снять марлю с кашицей через 30 минут.

● Половину пол-литровой бутылки наполнить резаными листьями каланхоэ и залить водкой или спиртом. Настаивать неделю в темном месте, периодически встряхивая. Натирать ноги перед сном от стоп и выше. В тяжелых случаях повторять процедуру 3-4 месяца подряд.

● Пол-литровую бутылку заполнить на 3/4 березовыми почками и залить водкой. При появлении боли смазывать настойкой больное место. Минут через 15 процедуру повторить и дать ногам отдохнуть.

Адрес: Сбреневой Анне Викторовне, 141983, Московская обл., г. Дубна, 2-й Театральный проезд, д. 4, кв. 5

ЧТО-ТО С ПАМЯТЬЮ МОЕЙ СТАЛО...

Люди стали часто жаловаться на плохую память уже после 40 лет. В этом сумасшедшем ритме жизни мы постоянно забываем, куда положили деньги, ключи, нужный документ, книги. Пошли зачем-то в другую комнату и забыли зачем. Забываем порой имена знакомых.

А у некоторых людей развивается слабоумие. Но существует закономерность: чем лучше память, тем медленнее наступает старость. Противостоять болезни можно, пока она еще не зашла слишком далеко. Нужно читать, чем-то интересоваться, гулять, двигаться. И обязателен физический труд, хотя бы 2-3 часа. Нам также может помочь природа, с которой мы должны быть связаны: эта связь и есть здоровье, запал и хорошее настроение.

● После 45 лет необходимо систематически употреблять мед.

● Пчелиный подмор нормализует кровяное давление, укрепляет стенки сосудов, улучшает формулу крови.

● Мумие улучшает память, действует как прекрасный антистрессовый препарат, замедляет старение. Разводить по 1/2 таблетки мумие в 100 мл воды и выпивать за 30 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения – 10 дней. Внимание: при лечении мумие нельзя принимать антибиотики, запрещены также алкоголь, кофе и крепкий чай.

● Шалфей применяют при старческой слабости.

● Кедровые орешки укрепляют память, омолаживают организм, увеличивают продолжительность жизни.

● Чеснок с медом и прополисом. К 100 г хорошо измельченного чеснока добавить 50 г меда и 30 мл настойки прополиса. Тщательно размешать и настоять 10 дней в темном месте. Принимать по 0,5 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды. Смесь улучшает память, лечит головокружения и шум в ушах.

● Лук репчатый замедляет старение мозга. Тертый лук смешать с медом в равных частях и принимать утром натощак и вечером перед сном по 1 ст. л. в течение 2 месяцев.

● Морковь с растительным маслом. Принимать по 150 г утром натощак и днем на пустой желудок. Улучшает память.

● Мокрица огородная выводит яды из организма, чистит сосуды и улучшает память. Заварить 1 ст. л. сухой травы 1 стаканом кипятка, настоять 40 минут. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

● Петрушка огородная богата калием.

● В рационе забывчивых людей должны быть грейпфруты, гранаты, мандарины, апельсины, лимоны, капуста, морская капуста, курага, изюм, помидоры.

● Витамин В12 поддерживает бодрость духа, свежесть и остроту ума, выполняет множество функций в организме.

Вракова Н.Д., Ростовская обл. (адрес в редакции)

Цитата

Здоровье гораздо более зависит от наших привычек и питания, чем от врачебного искусства.

Джон Леббок

На вопросы «Лечебных писем» отвечает человек, владеющий большим арсеналом методов нетрадиционной и народной медицины, врач-натуротерапевт Г.Г. Гаркуша.

ВЫВОДИМ ЛИШНИЙ ХОЛЕСТЕРИН

Уважаемая Г.Г. Гаркуша, посоветуйте, как избавиться от холестерина! Диета не помогает. Есть ли какие-нибудь травы? Мне 68 лет, диагноз атеросклероз.

Сизов Петр Дмитриевич, г. Кинешма

Уважаемый Петр Дмитриевич, холестерин бывает не только вредный. Это очень нужное организму вещество, из него строятся мембраны (оболочки) клеток, с его участием идут обменные процессы в головном мозге, то есть он помогает нам думать, запоминать. Холестерин стабилизирует нервную систему, укрепляет иммунитет, участвует в выработке витамина D, разных гормонов, желчных кислот.

В последнее время его делят на «хороший» (липопротеиды высокой плотности) и «плохой» (липопротеиды низкой плотности). Липопротеиды – это особые соединения, включающие белки. Именно «плохой» холестерин откладывается на стенках сосудов, сужая их просвет, и ведет к атеросклерозу. Это может вызвать инфаркт, инсульт, эмболию легочной артерии. Но лишь процентов 5 вредного холестерина мы получаем с едой, остальное вырабатывается в самом организме. Так что дело не столько в диете, сколько в том, что с возрастом уровень холестерина в крови меняется в зависимости от нужд организма. Например, женщины детородного возраста, у которых нормальный уровень эстрогенов, не болеют атеросклерозом. Но, конечно, важна еще и наследственность.

А что же «хороший» холестерин? Он, наоборот, разрушает склеротические бляшки на стенках сосудов, забирает из них «плохой» холестерин и переносит в печень, где все вредное перерабатывается и выводится с желчными кислотами в желчный пузырь. Чтобы там не было застоя, надо принимать желчегонные травы, меньше нервничать и питаться рационально. Продуктов, которые помогают снизить уровень «плохого» холестерина, очень много. Среди них ягоды брусники, жимолости, заманихи, зародыши пшеницы и семена кунжута, льна, подсолнечника, кукурузы, горчицы, а также масла из этих семян. Очень полезны и другие масла: оливковое, кедровое, из грецкого ореха, тыквенное, рыжиковое. Не забывайте про орехи – те же грецкие, кедровые, а еще фисташки, миндаль.

Из народных средств рекомендую настои календулы, тысячелистника, арники, кукурузных рыльцев, пижмы, калгана, рябины красной, боярышника. Быстрее избавиться от «плохого» холестерина помогают корни женьшеня и элеутерококка, плоды шиповника и облепихи, укроп и фенхель. Среди полезных трав – заманиха, лимонник, астрагал, каштан конский, манжетка и многие другие. Их лучше заваривать по отдельности, чередуя, так как сборы надо составлять правильно, зная особенности каждого растения. Рецепты желчегонных, печеночных сборов мы не раз печатали. С них лучше всего и начинать, чтобы ненужный, отработанный холестерин выводился с желчью. Все желчегонные средства ускоряют удаление излишков желчи из самой печени, а главное – из желчного пузыря.

После курса приема трав переходим к следующему этапу – восстановительному. Нам нужны общеукрепляющие средства для сильного иммунитета. И самые лучшие из них – вышеперечисленные ягоды.

Какой же следует вывод? После 40 лет всем надо следить за уровнем холестерина в крови, но особенно людям с лишним весом, болезнями сердца, гипертонией, сахарным диабетом. При этом бесполезно полностью переходить на бесхолестериновую диету. Есть можно практически все, только знать меру. Единственное, что следует ограничить, – рафинированный сахар и содержащие его продукты, все жареное и слишком жирное.

В борьбе с «плохим» холестерином все средства хороши, но особенно полезны умеренные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе.

КАК УБРАТЬ СЕРДЕЧНЫЕ ОТЕКИ

Мне 78 лет. Сильно отекают ноги у косточек, там даже уплотнения, хотя соблюдаю диету и пью мочегонные травы. Давление 140/80, пульс 64-68. Диагноз аортальный стеноз, гипертония, сердечная недостаточность... Помогите, пожалуйста, убрать отеки. Боюсь лимфостаза.

Н., Псковская обл., г. Печоры

С возрастом у многих появляются отеки ног, так как мы все чаще сидим и мало двигаемся. Но после отдыха они проходят, если нет серьезных болезней почек, вен, нарушений обмена веществ. И при сердечно-сосудистых заболеваниях отеки могут держаться долго. Это тревожный сигнал, и надо действовать незамедлительно.

При повышенном давлении, сердечной недостаточности из-за плохого оттока крови в крупных венах происходит застой, скапливается лимфа. Жидкость проникает в ткани, и возникают отеки. У сердечников они обычно и бывают на ногах, особенно к концу дня. Когда сердечная мышца не справляется с нагрузкой, отекают симметрично сразу обе ноги. Если лечения нет или препараты подобраны неправильно, то отеки не проходят, а только нарастают. Они становятся плотными, при надавливании на них надолго остаются углубления.

Диагноз сердечная недостаточность ставят, когда сердце не может перекачивать столько крови, сколько необходимо организму для нормальной работы. И сейчас такой диагноз не редкость. Ведь мы перестали следить за своим здоровьем: переносим болезни на ногах, не обращаемся к врачам, лечимся по советам из Интернета.

Сердечная недостаточность развивается при таких заболеваниях, как, например, гипертония, ишемия, миокардит, атеросклероз аорты, кардиосклероз, цирроз печени. Не надо их запускать! При пороках сердца, инфарктах тоже такое случается, но это уже крайние случаи. А вот с лишним весом, ожирением необходимо бороться, чтобы поберечь сердце.

При сердечной недостаточности прежде всего назначают сердечные гликозиды. Они стимулируют работу

сердца. Врачи рекомендуют и диуретики (мочегонные), но они вымывают из организма полезные вещества. Поэтому для восстановления баланса нужны еще и витамины с минералами.

Надо убрать со стола лишнюю соль, пряности, сахар. Они задерживают воду в организме. Включать в рацион печеный картофель, свежие огурцы, капусту, тыкву, кабачки, гречку. Не забывайте про курагу, изюм, орехи. Пейте морсы из брусники, клюквы, калины.

Обязательно нужны прогулки, посильные физические нагрузки, например, ходьба, специальная гимнастика. Можно делать упражнение «велосипед», шевелить пальчиками ног. Главное – ежедневно. В течение дня желательно носить лечебный трикотаж. Вечером лежать, подняв ноги выше туловища на 10-15 см.

Чтобы быстрее проходили отеки, можно делать контрастные обливания ног. Помогают и ножные ванночки с морской солью, ромашкой, шалфеем или мятой перечной. Все это усиливает кровоток в ногах и способствует выведению из тканей лишней жидкости. Пойдет на пользу и легкий массаж – поглаживающие движения ладонями снизу вверх, от пальцев к голеням и выше.

Снимают отеки тертые овощи: картофель, морковь, капуста. Кашицу нанести на ткань и обернуть ею ноги на 40 минут – 1 час. Делать так через день. И коже будет питание. Главное – не травмировать ее.

Советую пользоваться и противоотечными кремами из аптеки. Например, с гирудином, гепарином, троксерутином.

Внутрь рекомендую отвары из плодоножек, почек, листьев или молодых веточек вишни (можно черешни), а также из смеси корней стальника и девясила (1:1). Залить 1 ст. л. сырья 0,5 л воды, прокипятить на медленном огне 5 минут, настоять до остывания и процедить. Выпить в течение дня за 3 раза перед едой. Последний прием – не позже 18 часов. Курс – 1 месяц.

Помогают справиться с отеками настои петрушки (листьев, корней), а кроме того, молодых березовых листьев и почек: 1 ст. л. сырья на 0,3 л кипятка, настоять 30 минут и процедить. Принимать так же.

Вышеперечисленные растения можно использовать как свежие, так и сушеные.

ВЕЧЕРНИЙ ЗВОН

Очень хочу узнать причину шума в голове, который особенно беспокоит ночью, и, конечно, способы его устранения. Начала борьбу с ним лет 15 назад, перепробовала немало средств. Невролог поставил диагноз атеросклероз сосудов головного мозга. Считаю, в мои 63 года можно еще многое сделать, чтобы радоваться жизни.

Семенова А.А., г. Ижевск

Каждый из нас хоть раз слышал шум в ушах или голове. Например, при резком перепаде высоты, нырянии, из-за усталости, акустической травмы или во время затяжной болезни. В медицине такой шум без внешнего акустического воздействия называется «тиннитус». Это латинское слово переводится как звон колокольчика, хотя шум бывает разный. Что делать, если он беспокоит регулярно?

По международной классификации тиннитус относится к болезням уха и сосцевидного отростка. Но большинство врачей считают его не самостоятельным заболеванием, а симптомом, в вашем случае – атеросклероза сосудов, вероятнее всего. Его и надо лечить.

Правда, бывают и другие причины: ушная сера, воспаление в ухе, шейный остеохондроз, анатомические особенности черепа. Кроме того, тиннитус наблюдается при нарушениях обмена веществ – ожирении, сахарном диабете и при почечных заболеваниях, а также тревожных расстройствах. Иногда это указывает на опухоль в области головы, шеи. Например, на невриному слухового нерва, при которой шум обычно бывает только с одной стороны. Есть еще лекарства, которые могут вызвать тиннитус. Среди них некоторые антибиотики, препараты от рака, нестероидные противовоспалительные, снотворные и успокоительные, а также содержащие хинин.

Довольно часто лет после 55 дают о себе знать и возрастные изменения слуха, особенно если были акустические травмы, если человек постоянно подвергался воздействию шума. И сосудистые нарушения не редкость.

Постоянный шум сильно мешает, вызывает нервное перенапряжение. Человек не может даже отдохнуть, насладиться тишиной. Это приводит к бессоннице, раздражительности, нарушениям концентрации внимания. Иногда и к необъяснимым страхам, депрессии.

Лекарства от тиннитуса до сих пор не существует. Проверялись разные препараты, но ни антидепрессанты, ни транквилизаторы, ни средства от эпилепсии против такого шума не действуют. И все-таки недавно за рубежом появился метод, заметно улучшающий слух у 2/3 больных, но не в нашей стране. Называется «бимодальная нейромодуляция». Это одновременная слуховая стимуляция через звук и соматосенсорная стимуляция через электрические импульсы. Итак, нам такое пока недоступно. Тогда что можно сделать?

От атеросклероза вам могут назначить сосудорасширяющие и другие препараты. Кому-то помогают пиявки, физиотерапия, рефлексотерапия, а кому-то занятия с психотерапевтом. В некоторых клиниках еще применяют гипноз и гипербарическую оксигенацию (лечение кислородом), но эффективность их невелика.

Американские нейрофизиологи предлагают TRT (Tinnitus Therapy Lite), то есть легкую тиннитус-терапию – методику лечения с помощью маскирующих шум сигналов. Здесь задействованы и психотерапия, и звуки природы, снимающие напряжение, улучшающие сон. Человек перестает воспринимать шум как что-то негативное, учится просто не замечать его, как будто работает, например, на ткацкой фабрике. Есть и российский аналог – программа звукового сна и расслабления.

Вы правы: в 63 года можно и нужно делать все, чтобы жизнь была в радость. И прежде всего необходимо лечить основное заболевание. Ведь тиннитус – это симптом.

Давно ходите от врача к врачу, а улучшений так и нет? Не знаете, как облегчить страдания близких? Напишите в «Лечебные письма»! Наш специалист подскажет вам, как найти причину болезни и с чего начать путь к здоровью. Адрес для писем: 198035, Санкт-Петербург, а/я 18, «Лечебные письма».

Утро начинается с зарядки

Новый год, как и утро нового дня, – прекрасный повод начать новую жизнь. А начинать ее лучше всего с дыхательной гимнастики по утрам. Тело человека, который так поступает, наполняется энергией, пробуждаются все системы организма, проясняется разум. Но что такое дыхательная гимнастика и как ее надо выполнять? На вопросы «Лечебных писем» отвечает психолог и педагог, специалист по восточным методам диагностики и восстановлению организма, преподаватель дыхательных практик В.Ю. ПЕТРОПОЛЬСКИЙ.

– Владимир Юрьевич, в нашей предыдущей беседе («ЛП», №25 за 2019 г.) вы рассказывали о физиологическом и психоэнергетическом аспектах дыхания, о его значении для здоровья и о том, как дышать правильно. Разве тех упражнений, которые вы дали тогда читателям, недостаточно?

– Возможно, я повторюсь, но правильное дыхание, обогащающее организм кислородом и запускающее внутренние процессы очищения, оздоровления и гармонизации, – это еще и показатель культуры человека, его любовного отношения к себе и к жизни. Как в любом деле, здесь можно совершенствоваться бесконечно – вспомните хотя бы индийских йогов или тибетских монахов, которые с помощью дыхания способны полностью управлять своим телом и сознанием, буквально совершать чудеса.

Конечно, нам в нашей обычной жизни такого уровня достичь трудно, да и не нужно. Однако овладение более сложными дыхательными упражнениями, чем те, с которыми вы уже познакомились, очень полезно, особенно для людей, использующих их в лечебных целях. Своим пациентам я даю для ежедневного выполнения дыхательную гимнастику, которая состоит из нескольких довольно сложных упражнений. А для тех, кто уже занимается по утрам какой-то гимнастикой, эти дыхательные упражнения будут хорошим дополнением к ней. То есть выполнять их надо не вместо, а после других ваших упражнений.

– С чего начинают эту дыхательную зарядку?

– Прежде всего вы должны потренироваться и освоить своеобразный вдох-выдох. Это и есть первое упражнение. Выполнять его можно сидя, с выпрямленной спиной – это подходит для пожилых людей, но лучше стоя, слегка наклонившись вперед и опершись руками на стол или спинку стула. Этот цикл вдоха-выдоха подразделяется на этапы. Первый этап – выдох. Ваша задача – выдохнуть через рот весь воздух. Вы собираете губы в трубочку и медленно, равномерно выпускаете из себя весь воздух без остатка. Опустошив легкие, остановитесь и сожмите губы.

Здесь начинается второй этап – вдох. Вам нужно, не открывая рта, вдохнуть через нос так быстро и резко, как только вы можете, и наполнить легкие воздухом до отказа. При этом вы должны мысленно представлять, как затягиваете воздух вглубь своего тела и как им заполняются ваши легкие сверху донизу. Вдыхайте агрессивно. Очень шумный вдох – самая важная часть этого упражнения.

– А потом пауза?

– Вовсе нет. Когда ваши легкие заполнятся воздухом до отказа и вы почувствуете, что больше не в состоянии вдыхать, широко раскройте рот и резко выдохнете весь воздух. У вас должно прозвучать что-то вроде «Пах!».

– Как же это получится, если рот широко раскрыт?

– Звуки должны идти не с губ или из горла, а из диафрагмы. Освоить этот глубокий выдох довольно сложно, и вам может понадобиться не одна попытка, чтобы уловить его. В первый раз многим хочется кашлянуть – из легких, а не из горла. Люди пытаются сымитировать правильный звук, будто он действительно исходит из глубины легких. Но когда выдох сделан правильно, «Пах!» у вас получится свистящим. Это третий этап.

А вот теперь – пауза, четвертый этап. Выдохнув весь воздух, надо закрыть рот, задержать дыхание и продолжать держать его в течение всего этапа. Наклоните голову, втяните живот. Представьте, как ваш желудок и другие органы брюшной полости буквально засовываются под ребра. Втягивание живота массирует и стимулирует внутренние органы. Многим, особенно пожилым людям, трудно подтянуть живот вверх, потому что мышцы живота часто очень слабы. Но, когда вы наклоняете голову к груди, это сделать гораздо легче. Держать живот втянутым, не вдыхая, надо на восемь-десять счетов, только считайте так: «Раз-и-два-и…»

– Я попробовал, но было довольно трудно…

– Да, это воздух пытался заполнить вакуум ваших легких, пока вы задерживали дыхание. Потому упражнение и сложное! На последнем, пятом этапе вы должны расслабиться, вдохнуть и отпустить мышцы живота.

В первый раз мало кто может выполнять эти упражнения полностью правильно, так что не падайте духом. Мышцы, которые вы используете во время втягивания живота, возможно, никогда не тренировались. Для того чтобы освоить эту зарядку, понадобится практика.

Во-первых, надо привыкнуть всегда вдыхать через нос, а выдыхать через рот. А во-вторых, очень важно строго следовать указаниям. Если вы неправильно дышите, то не сможете втянуть в себя живот.

Во время первого этапа нужно сильно выдохнуть, чтобы освободить место для воздуха, который вы будете вдыхать в себя на втором этапе. Если на третьем этапе вы будете выдыхать недостаточно сильно, то не сможете создать вакуум, достаточный для хорошего втягивания живота.

– А могут ли при освоении этого упражнения подстерегать какие-то неожиданности?

– Ну, начиная произносить «Пах!» во время выдоха, вы можете закашляться. В этом не должно быть ничего неожиданного – вы прочищаете свои легкие.

Такое продлится всего день-два. Учитывая пассивное курение, загрязнение атмосферы и другие раздражители в воздухе, легким каждого из нас поначалу требуется основательная прочистка. Могут даже появиться хрипы, слизь и прочая гадость – особенно если вы курите.

У людей, впервые выполняющих упражнение, может немного закружиться голова. Это совершенно нормально: вашему организму нужно привыкнуть к возросшему количеству кислорода. Если голова кружится слишком сильно, остановитесь. Дышите ровно, пока это не пройдет.

– Как быть тем, кому трудно задерживать дыхание?

– Вначале так бывает у многих. Кто-то продержится две-три секунды, другие – пять или всего одну. Мало кто с первого раза выдерживает восемь-десять секунд. Но, выполняя гимнастику регулярно, вы заметите, как с каждым днем начнете задерживать дыхание все дольше. Через две-три недели это время увеличится до 15-20 секунд. Через месяц занятий у многих пациентов исчезает одышка после продолжительной ходьбы или восхождения по лестнице. Это верный признак того, что сердечно-сосудистая система укрепляется.

А повторяют упражнение от 3 до 5 раз.

– Сколько всего упражнений в этой зарядке?

– Пять. Второе упражнение я рекомендую сначала выполнить без его дыхательной части.

Сядьте прямо, выдвиньте нижние зубы за передние. Выпячивая губы, вытягивайте шею, пока не почувствуете в ней напряжение. Вы должны почувствовать растяжение от кончика подбородка до самой грудины. Голову запрокиньте назад и старайтесь прижать затылок к основанию шеи. Не удивляйтесь, если на следующее утро вам покажется, будто вас накануне били по шее копытом. Просто эти мышцы раньше никогда не работали.

– Ну и, когда я освою эту позу, что делать?

– Скомбинируйте ее с остальными частями упражнения. Сначала как будто выполняете первое упражнение, но когда вы задержите дыхание, то вместо втягивания живота примите эту самую позу. Рот не закрывайте, нижняя челюсть выдвинута вперед, так что нижние зубы прикрывают верхние, губы выпячены, как у мартышки, а голова запрокинута. Это упражнение надо сделать 5 раз, каждый раз задерживая дыхание на 8 счетов. Между повторениями обязательно возвращайтесь в основную дыхательную позу. Отдышитесь и продолжайте.

– Третье упражнение тоже связано с задержкой дыхания?

– Да, но в другой позе. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, соедините перед собой вытянутые и сомкнутые пальцы рук. Только пальцы – ладони друг друга не касаются. Локти держите высоко, а спину немного округлите, чтобы их удерживать в приподнятом положении. Теперь выполните первое дыхательное упражнение, задержите дыхание, втяните живот и как можно сильнее упритесь пальцами друг в друга. В пожилом возрасте, если тяжело упираться пальцами, можно упираться ладонями. Вы почувствуете, как мышечное напряжение идет от обоих запястий по рукам и груди. Удерживайте напряжение на 8 счетов. Теперь отдышитесь. Повторите упражнение 3 раза. Но не опускайте локти, иначе давление будет приходиться не на верхнюю часть рук, а только на грудь.

– Наверное, поза, в которой происходит задержка дыхания, – это самое главное?

– По крайней мере, это очень важное отличие одного упражнения от другого. В четвертом упражнении человек опускается на ладони и колени. Ладони лежат на полу, руки и спина выпрямлены. Теперь поднимите голову и смотрите прямо перед собой. Выполняйте дыхательное упражнение и когда задержите дыхание, примите следующую позу: наклоните голову вниз и выгните спину, поднимая ее как можно выше. В этом положении надо задержаться на 8-10 счетов, потом выдохнуть и расслабить спину. Повторить упражнение 3 раза.

И, наконец, пятое упражнение делается так. Лягте на спину, выпрямите ноги. Затем поднимите их так, чтобы колени были согнуты, а ступни стояли на полу на расстоянии 30-35 см друг от друга. Руки сомкните в замок на затылке. Выполните дыхательное упражнение, втяните живот и примите следующую позу: согнутые ноги подтянуты к животу, а руки поднимают голову так, чтобы локти коснулись коленей.

– А если мне этого не сделать?

– Я говорю, конечно, об идеальном выполнении упражнения. Если у вас проблемы с суставами, то выполните движение настолько, насколько у вас получится. Замрите так на 8 секунд, затем примите исходное положение. Повторите 3 раза.

И еще один важный момент. Необходимо в начале и в конце зарядки выполнять разминочные движения в сочетании с дыханием. Вы можете, например, 3-5 минут выполнять ходьбу на месте с глубокими вдохами и поднятием рук через стороны вверх.

– Существуют особые дыхательные психотехники: холотропное дыхание по Станиславу Грофу, ребефинг, вайвейшн и др. Стоит ли этим вещам учиться самостоятельно, по книгам? Не опасно ли это?

– Действительно, после выхода в свет книг американского психолога Станислава Грофа многие пробовали экспериментировать с дыханием самостоятельно. Но практика показала, что использование интенсивных дыхательных технологий без обучения может привести к негативным последствиям.

Если вы всерьез решили заняться дыханием и поняли его плюсы, то я настоятельно рекомендую изучить физиологию дыхания на доступном для вас уровне и походить к тренеру по дыханию.

Советую выбрать тот вид дыхания, который, по отзывам, решает ваши проблемы со здоровьем. Попросите тренера сначала объяснить вам суть практики, которую он преподает, и не нагружать вас серьезной тренировкой слишком быстро. Начав понемногу, вы почувствуете на практике, что это такое, что оно вам дает, совместите со знаниями, которые у вас есть, и дальше потихоньку разберетесь, что вам нужно и как можно заниматься самостоятельно.

Беседовал Александр Герц

РАБОТА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ

Я так люблю святителя Спиридона! Я столько раз чувствовала его помощь! И как была рада, когда узнала, что ковчег с мощами святого привезут с острова Корфу в наш город и что они будут находиться в Воскресенском Новодевичьем монастыре.

Было это в 2010 году. Я тогда взяла на работе отгул. Отправилась в монастырь. Стоя в огромной очереди и постепенно приближаясь к мощам святого, испытывала радость. И мечтала о том, что мои желания исполнятся.

Знала, что этому святому молятся, чтобы найти работу! А в музыкальной школе, где я проработала много лет, были реорганизация и сокращения. С тех пор я долго не могла найти работу… И вот я возле святыни. Подошла, приложилась, помолилась от души. Когда вернулась домой, то на сердце – легкость. И почему-то было такое чувство, словно я уже получила приглашение на новую работу. «Странно», – подумала я.

Перед сном еще раз обратилась к свт. Спиридону. А на следующий день вдруг раздался телефонный звонок – это объявилась подруга, с которой я училась в консерватории. И вот Катя говорит, что им во Дворец культуры срочно требуется концертмейстер. Она полагала, что я не нуждаюсь в работе, и поэтому спрашивала насчет моих знакомых. Я чуть ли не прокричала ей в трубку: «Я могу работать! Мне нужна работа!» Удивительно: я столько дней искала работу и не могла найти, хотя с утра до вечера обзванивала школы и клубы! А тут свт. Спиридон помог, и все быстро устроилось!

Жучкова Е.И., г. Москва

ДЛЯ УДАЧНОГО ЗАМУЖЕСТВА

Наверное, все одинокие представительницы женского пола мечтают о том, чтобы найти настоящую любовь, создать семью. Существуют святые, к которым нужно обращаться в этом случае, всегда веря в то, что молитва будет услышана.

Я, например, очень часто обращаюсь к вмц. Параскеве Пятнице. Она считается покровительницей семейного очага. В старину ей всегда молились девушки на выданье – чтобы поскорее выйти замуж и по любви. И юноши не отставали – обращались к вмц. Параскеве, просили найти хорошую невесту. И вмц. Параскева помогала – в обретении семьи, в деторождении, в домашнем хозяйстве.

Впервые я увидела икону, на которой была изображена вмц. Параскева, в Александро-Невской лавре. Икона древняя, потемневшая. Но к ней сразу потянуло. Служащая храма сказала: «Около этой иконы девушки обычно просят себе женихов».

Я подумала: «Может, и мне вмц. Параскева Пятница поможет?» И как же я была удивлена, когда приятные перемены в личной жизни начались сразу же. Через несколько недель я встретила отличного парня, и он оказался моей второй половинкой. Мы расписались, переехали из СПб в Медвежьегорск, родили сыночка и дочку, получили квартиру.

Я часто думала: «Наверное, такой быстрый отклик вмц. Параскевы на мою молитву был для того, чтобы моя вера окрепла».

Соломатина И.П., г. Медвежьегорск

ПОД ЗАЩИТОЙ ВМЦ. АНАСТАСИИ

Когда бываю в Пскове, то не перестаю удивляться тому, как много в этом городе памятников древности. Здесь и крепость, и Иоанно-Предтеченский и Спасо-Преображенский монастыри. Есть в Пскове и удивительно красивая церковь, построенная в честь вмц. Анастасии Узорешительницы.

Первоначально вмц. Анастасию называли Узорешительницей только за то, что она облегчала страдания узников-христиан. А чуть позже – и за то, что святая могла помочь в решении других вопросов – бытовых, семейных.

Но и это еще не все! Святой Анастасии молятся о даровании замужества, материнства. И в родах она помогает. Поэтому ее часто называют «женской помощницей».

Я знаю, что к вмц. Анастасии обращаются с тем, чтобы она защитила от колдовских чар и помогла в разрешении сложных личных отношений – например, любовного треугольника. У моей подруги был сложный период – муж загулял.

К счастью, вовремя одумался, остепенился и вернулся в семью – ведь у них были ребятишки. Но новая пассия не хотела сдавать своих позиций – она постоянно звонила по телефону, вероломно вторгалась на чужую территорию.

Ане приходилось нелегко. Кто-то из знакомых посоветовал ей молиться вмц. Анастасии Узорешительнице, рассказав, чем прославилась святая. И Аня, узнав, в какой церкви находится икона этой святой, поехала туда, помолилась, заказала молебен.

И вскоре ситуация изменилась к лучшему – соперница переключилась, погрузилась в «новую любовь» (к, счастью, очередной избранник был холостым) и уехала из города.

А в семье Ани воцарились мир да любовь!

Д.И. Федукова, г. Москва

Православные праздники в январе

2 января – св. прав. Иоанна Кронштадтского.

4 января – вмц. Анастасии Узорешительницы.

7 января – Рождество Христово.

19 января – Крещение Господне (Богоявление).

25 января – вмц. Татианы.

Пряная гвоздика выручит не раз

Эта ароматная пряность – высушенные нераскрывшиеся бутоны миртового дерева. Гвоздика упоминалась еще в древних медицинских трактатах как средство против боли, вредных микробов и глистов. Теперь известно, что полезных свойств у нее намного больше, поэтому она занимает почетное место не только на кухне.

ВО РТУ И ЖИВОТЕ ПОРЯДОК

Некоторые, может, не знают, что пряная гвоздичка и красивый цветок – два совершено разных растения, и одно из них лечебное.

Первое мое знакомство с целебной пряностью состоялось в далеком детстве. Дед растирал бутончики гвоздики в ступке и полученным порошком растирал десны.

Я спросила, зачем. Оказалось, у него болел зуб, и он таким образом избавлялся от боли, а заодно укреплял десны.

Много лет спустя сама убедилась в том, что эфирное масло, которого много в гвоздике, отвлекает от боли. Отличное средство профилактики пародонтоза, кариеса. Стала использовать гвоздику и в других случаях. Например, если болит горло, стоит пожевать 2-3 бутончика – и воспаление проходит, поскольку пряность убивает гнилостные бактерии. Исчезает и неприятный запах изо рта, в том числе лука, чеснока.

Знаю отличные рецепты.

● От простуды растереть 5 бутончиков пряности в порошок и залить стаканом кипящего молока. Размешать, дать настояться минут 10, после чего выпить маленькими глотками, стараясь задерживать молоко во рту. Это помогает справиться и с икотой.

● Чтобы наладить работу желудка, кишечника, избавиться от метеоризма, надо жевать за 15 минут до еды 2 бутончика гвоздики вместе с 1 ч. л. меда. Так можно даже излечить колит и гастрит с пониженной кислотностью.

Гвоздика действительно улучшает пищеварение, устраняет брожение в кишечнике и вызывает аппетит. Правда, жевать ее нельзя при язве желудка, кишечника и некоторых других заболеваниях.

Гипертоникам, к примеру, следует знать, что гвоздика повышает давление, и лучше не рисковать. А если давление нормальное или пониженное, то она очень даже полезна. И вот еще что важно: в составе гвоздики содержится эвгенол, который замедляет рост раковых клеток и препятствует появлению новых. Есть научные исследования на эту тему. Так что жуйте гвоздичку для лечения и профилактики.

Н.С. Рогова, г. Тюмень

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ ПРОХОДИТ

Мама часто страдает от мигрени, и ей помогает одно простое средство – пряная гвоздика. Вот рецепты.

● При первых же признаках приступа головной боли смешивает по 1 ч. л. (без верха) белой глины, растертых в порошок корицы и гвоздики. Добавляет немного воды, чтобы получилась густая паста, втирает ее в виски и ложится в темной проветренной комнате. При мигрени очень важно избегать яркого света и духоты. Обычно через полчаса уже становится легче.

● Внутрь принимает настой. Заливает 0,5 л кипятка 2-3 бутона гвоздички и 1 ч. л. листового черного чая. Через 20 минут процеживает и пьет с медом. Такой чай снимает спазмы, хорошо действует на нервную систему. И головная боль проходит, если она не очень сильная.

● Дома стоит и эфирное гвоздичное масло из аптеки. Когда болит голова, можно добавить 2 капли в 1 ч. л. обычного растительного масла и втирать эту смесь в виски. Она еще избавляет от веснушек, пигментных пятен на лице и руках.

В. Соколова, г. Смоленск

ДВА РЕЦЕПТА ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА

С простудой справляюсь легко, у меня есть 2 надежных рецепта.

● Щепотку молотой в порошок пряной гвоздики и 1/2 ч. л. морской соли размешиваю в стакане теплой воды и этим раствором полощу рот, горло, промываю нос. После 2-3 процедур дышу нормально, воспаление исчезает.

● При переохлаждении, чтобы не разболеться, кладу в 0,5 стакана натурального виноградного красного вина 3 бутончика гвоздики, 2 горошины черного перца, по 1 ч. л. (без горки) корицы и сахара, кружок лимона с кожурой и дольку яблока. Кипячу все под крышкой на самом малом огне минут 10. Когда немного остынет, выпиваю постепенно.

И никакой простуды!

Николай Георгиевич Орлов, г. Краснодар

ЧЕМ ПОЛЕЗНА ГВОЗДИКА?

Пряность возбуждает аппетит, улучшает пищеварение, а также зрение. Кроме того, помогает справиться с приступами астмы, головной и суставной боли. Полезна при гипотонии, воспалениях органов дыхания. Гвоздичное масло используют в стоматологии в качестве обезболивающего и антисептика. Оно губительно для патогенных бактерий и гельминтов.

ЗИМНИЙ РЕЦЕПТ МОЛОДОСТИ

Этот рецепт, конечно, можно использовать в любое время года. Однако именно зимой, после новогодних праздников, под руками оказывается хвоя. Она-то и нужна для омолаживающих ванн.

Редко мы балуем себя приятными процедурами. А ведь хвойно-солевые ванны отлично помогают расслабиться.

В еловом настое много витаминов, минеральных веществ. Он содержит еще и фитонциды, поэтому дезинфицирует, дополняя то же самое свойство соли. Так что можно подлечиться, улучшить состояние кожи, успокоить нервы, укрепить иммунитет.

Эти ванны принимают при проблемах со сном, неврозах, депрессии, а также болезнях органов дыхания.

Для ванн требуются морская соль и хвоя. Можно купить в аптеке и хвойный экстракт, жидкий либо в брикетах. Как я готовлю ванну?

Хвою запариваю в тазу 2 л кипятка, после остывания процеживаю настой и размешиваю в нем 100 г соли. Либо развожу в большом ковшике с водой 2-3 ст. л. жидкого хвойного экстракта, перемешиваю с солью и выливаю в наполненную ванну. Нежусь в теплой ванне 15 минут. Температура воды не более 38°. Курс – 10 процедур через день.

Полезен и разовый сеанс, к примеру, при проблемах со сном. А после курса лечения будто заново

рождаешься. Хвойно-солевые ванны укрепляют здоровье и продлевают молодость. Этого мне достаточно, чтобы раз или два в год принимать их курсами.

Домрачева Н.В., г. Оренбург

КАК ПЕРЕСТАТЬ НЕРВНИЧАТЬ

«Все болезни от нервов» – избитая истина, но это действительно так. Мы быстро забываем, что нервы надо беречь. А ведь любой стресс оставляет свой след, и последствия для здоровья часто тяжелые.

Сколько инфарктов получают люди из-за нервных потрясений! А сколько еще болезней проявляется через несколько лет после стресса! Сегодня есть немало методик, которые помогают укреплять нервную систему. Сам несколько лет использую одну такую. Называется «Выпусти пар». Гимнастика достаточно простая, заниматься может любой желающий.

Упражнения надо делать стоя или сидя. Задача – до предела напрячь мышцы всего тела, а потом максимально расслабить.

- На длинном вдохе напрягаем лицо, шею, плечи, руки, торс, ноги – все должно быть в сильном напряжении. Напрячь мышцы лица можно, например, сморщив лоб и стиснув зубы.
- С каждым коротким выдохом «выпускаем пар» и так же постепенно доводим себя до состояния полного расслабления.

Лучше сделать несколько циклов за раз. Для получения результата заниматься необходимо регулярно. Нервы будут стальные, и вы перестанете вздрагивать от любой неожиданности. Поначалу я делал такие упражнения перед событием, мысли о котором сильно напрягали.

Потом, почувствовав положительный результат, стал просто так заниматься утром и вечером. Втянулся очень быстро. Уже через месяц многие меня не узнавали. Раньше в некоторых ситуациях ни за что бы не сдержался, однако стал себя вести абсолютно нейтрально. Советую попробовать.

Николаев Г.И., г. Тула

ЧТО ПИТЬ, ЧТОБЫ НЕ СТАРЕТЬ?

Наши предки знали толк в омолаживающих напитках, поэтому были активны до глубокой старости.

Мне повезло: бабушка постоянно готовит старинные напитки, которые особенно полезны зимой. Они укрепляют иммунитет, снабжают организм витаминами и очищают от всего ненужного.

Во-первых, это чай из можжевельника. Ничто не сравнится с его освежающим эффектом! Он и от многих инфекций защищает. Во-вторых, витаминная настойка, благодаря которой мы не болеем гриппом. Расскажу, как такие снадобья приготовить.

1. Можжевеловый чай:

- 2 ст. л. сухих ягод залейте 700 мл кипятка, накройте крышкой и дайте настояться минут 10. Процедите и пейте с медом. Можете положить в чашку дольку лимона;
- возьмите 1 ст. л. сушеных ягод можжевельника, 1 палочку корицы и 2 ч. л. обычного черного чая. Залейте 1 л кипятка, настаивайте и пейте так же.

2. Витаминная настойка. Вам понадобятся горстка красной рябины, по 2 ст. л. соков из клюквы, свеклы и чеснока, 5 ст. л. меда и 2 стакана водки. Рябину промойте и пропустите через мясорубку. Отожмите соки, тщательно все перемешайте с медом, а потом залейте водкой. Настаивайте 14 дней в темном месте, время от времени взбалтывая. Принимайте по 1 ст. л. 2-3 раза в день до еды в течение 1 месяца, например, ранней весной, когда не хватает витаминов.

Советую все это принимать прямо сейчас, во время вирусных эпидемий. Или в любое время, если часто простужаетесь. Иммунитет будет на высоте, сил хватит на все, и вы почувствуете себя моложе.

Никифорова А.С., г. Владимир

КАК БЫСТРО ПОНИЗИТЬ ДАВЛЕНИЕ

Если давление поднимется резко и под руками не окажется нужных лекарств, можно поступить так.

Возьмите 2 пластиковые бутылки емкостью 1,5-2 л. Налейте в них приятно горячую воду, такую, чтобы можно было спокойно приложить руку. Лягте удобно на диван, одну бутылку положите под шею, а другую – под колени. Для усиления эффекта бутылки должны касаться непосредственно кожи. В этих зонах находятся большие кровеносные магистрали. Разогревшись, сосуды расширяются, и давление понижается.

Метод быстродействующий, поэтому важно не перестараться. Старайтесь не передержать бутылки, чтобы давление не стало пониженным.

Его нужно замерять каждые 2-3 минуты тонометром. Как только оно приблизится к вашей норме, бутылки убрать.

Резкое снижение давление – перегрузка для организма, что тоже плохо.

Огородникова Г.В., г. Златоуст

О ПОЛЬЗЕ ЦИКОРИЯ

Мало кто знает, что цикорий у нас выращивали в промышленных масштабах в начале XIX века. Можно даже сказать, что напиток из него считался традиционным. Однако постепенно популярность сошла на нет. Напрасно!

Ведь «кофе» из цикория приносит пользу здоровью:

- оздоравливает микрофлору кишечника, так как содержит инулин, который служит пищей для полезных бактерий;
- инулин действует подобно инсулину, поэтому цикорий помогает диабетикам снижать уровень сахара в крови;
- ускоряет обмен веществ, что особенно важно для людей с лишним весом и риском развития диабета;
- улучшает состав крови за счет снижения уровня триглицеридов, защищая от атеросклероза и болезней сердца;
- содержит растворимую клетчатку, которая очищает организм;
- понижает артериальное давление. Не зря же напиток из цикория называют «кофе для гипертоников»!

Цикорий и правда можно пить вместо кофе. Мне, например, очень нравится его вкус. И тонизирует неплохо, хоть и не содержит кофеина.

Емельянова Нина Сергеевна, г. Ярославль

РОМАШКА – ВРАГ БЕССОННИЦЫ

Если вы часто нервничаете, а потом подолгу не можете уснуть, подружитесь с ромашкой аптечной. Чай из нее поможет успокоиться и не только!

Ромашка – природный антидепрессант и враг бессонницы. Кроме того, растение противовоспалительное. Это еще и хороший спазмолитик. Приготовить целебный чай очень просто:

1 ст. л. сухих цветков ромашки залейте 1,5 стакана кипятка, закройте крышкой, накройте полотенцем, а через 15 минут процедите. Выпейте не спеша перед сном. 1 ч. л. меда ускорит сонный эффект.

А пока вы спите, чай из ромашки наведет порядок внутри: снимет воспаления, устранит спазмы.

Быстрова Галина Федоровна, г. Тольятти

ИНФАРКТ БЫВАЕТ «ТИХИМ»

Когда мужа увезли с работы в больницу, он даже не заметил ухудшения самочувствия – ничего особенного, кроме усталости. На всякий случай пошел в медпункт померить давление.

К счастью, медсестра оказалась опытной. Осмотрев мужа, она вызвала скорую помощь.

Оказывается, инфаркт бывает и «тихим», практически незаметным, без острой боли. Особенно мужчинам, которые часто списывают все на усталость, переработку, плохой сон или даже возрастные изменения, надо знать его признаки:

- резкий скачок давления;
- внезапный приступ одышки, головокружения, тошноты, холодный пот;
- режущая боль в одной или обеих руках, в шее или нижней челюсти, верхней части спины;
- бывает и слабая давящая боль в области горла, в центре груди; нередко ее принимают за изжогу; она может пройти за несколько минут, а потом вернуться;
- затрудненное дыхание до или после описанных неприятных ощущений.

Обращайте внимание на такие сигналы. Они должны насторожить. Мы с мужем знали, что у него иногда повышается давление, и контролировали его, поэтому помощь была оказана вовремя. Если у вас уже есть нарушения в работе сердца, сосудов, лучше перестраховаться.

Волкова Г.И., г. Омск

ПРОВЕРЬТЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ

Не выходя из дома, за 30 секунд можно проверить, нормальное ли у вас кровообращение, нет ли риска сердечно-сосудистых заболеваний. Вам потребуется только миска с холодной водой.

Опустите обе ладони в холодную воду ровно на 30 секунд, затем посмотрите на кончики пальцев. Если они за это время побелеют или посинеют, у вас проблемы с кровообращением. Лучше обратиться к врачу и обследоваться.

Пальцы на холоде могут бледнеть, например, при синдроме Рейно и других серьезных заболеваниях. Сосуды на их кончиках, а также на ушах и в области носа первыми сигнализируют о перебоях в работе сердца. Это надо знать.

Гаврилов Л.П., г. Чебоксары

О «ПОЛЕЗНОЙ» СОЛИ

В последние годы многие мои знакомые, особенно те, кому позволяет достаток, перешли с обычной каменной поваренной соли любого помола на всякую солевую экзотику. Кто-то использует только морскую соль, да еще не простую, а какую-нибудь французскую, собранную в особых лагунах Атлантического океана.

Другие тратят немалые деньги на покупку розовой гималайской или черной гавайской соли. Надо ли говорить, что покупка этой незаменимой добавки к пище обходится в таких случаях в разы, а то и в десятки раз дороже, чем обычная соль.

Я не имею ничего против. Даже согласна, что небольшая разница во вкусе есть, но почти неуловимая. Особенно если сравнивать с отбеленной молотой солью, в которую еще добавляют какие-то вещества, чтобы она не слеживалась.

Серая же каменная соль крупного помола, которая идет, так сказать, из шахты в пачку почти без всякой переработки, по-моему, ничуть не уступает по вкусу всем этим экзотическим сортам.

Один из главных аргументов тех, кто тратит деньги на дорогую соль – она менее вредна и содержит больше полезных веществ. Вот в этом никакой правды нет, я немало читала на эту тему.

Основа любой соли, на которую приходится 99,99% ее состава – хлорид натрия. Очень простая молекула, которая не меняется от того, откуда она добыта – из отложений древнего океана, то есть из соляных шахт, из современных морей или заоблачных далей высоко в Гималаях. Избыток любой соли независимо от происхождения так же вреден, как и ее недостаток. Все хорошо в меру. Что же касается всяких дополнительных соединений, их в соли настолько мало, что какой-то большой роли они не играют. Мы же не едим соль ложками, чтобы восполнить с ее помощью дефицит магния или калия. Потребность в них в сотни раз выше, и получаем мы эти микроэлементы в основном из пищи, а не из соли.

Единственная добавка, которая с помощью соли хоть как-то работает, – йод. Йодируют соль для того, чтобы люди меньше болели зобом. Йод нам требуется в микроскопических дозах, потому соль выручает. Остальные же «навороты» – больше маркетинг, чем реальная польза.

Есть, правда, домашние способы обогатить соль и снизить ее вред. Для этого нужно смешивать ее с пряными травами. В этом случае мы действительно получим больше полезных веществ и меньше съедим собственно хлорида натрия.

Кубаш С.М., г. Санкт-Петербург

ЛИШНИЙ ВЕС ОТ НАПИТКОВ «О КАЛОРИЙ»

На полках магазинов за последние годы появилась куча напитков, на которых крупными буквами написано, что в них нет никаких калорий. Не буду писать о том, что уже одно это должно внушать опасения любому человеку, хоть немного разбирающемуся в химии. Нулевой калорийностью обладает только вода, все остальные нормальные напитки, будь то чай, квас, сок или молоко, обязательно будут содержать хотя бы какую-то энергию. Если же в бутылке или коробке калорий нет, значит, это просто вода и красители, плюс бескалорийные подсластители. Другими словами, сладкая химия. Никакой пользы, жажду они не утоляют и для фигуры, как показывают исследования, тоже вредные.

Энергия нашему телу нужна, и поступление ее в организм запускает целую цепочку биологических реакций. В кровь попадает сахар – напрямую или через расщепление более сложных углеводов. Поджелудочная вырабатывает инсулин, с его помощью в клетки поступает глюкоза, которая служит для них топливом. Одновременно вырабатываются гормоны, которые дают сигнал о насыщении. Вреден только избыток сладкого, сахар же сам по себе в разумных количествах для нас жизненно необходим. Лучше, конечно, получать его из фруктов, овощей, круп, а не из сдобы и сладких газировок.

Когда мы пьем напитки, где никаких калорий, а следовательно, и энергии, нет, весь этот отлаженный миллионами лет механизм нарушается. Вроде бы есть сладость, организм ожидает поступления энергии в клетки, все ответные реакции запускаются. Вот только на самом деле мы получили пустышку, нисколько не утолившую наш энергетический голод. Что случится потом? Как только мы получим доступ к пище, съедено будет больше, чем обычно, чтобы компенсировать появившуюся до этого неудовлетворенность.

Я, конечно, пишу примитивно, как сама понимаю, потому что в научных статьях все описано намного сложнее. Идея, впрочем, верна – те, кто регулярно пьет некалорийные сладкие напитки, набирает веса ничуть не меньше тех, кто увлекается обычными сладкими газировками. Вредны и те и другие, но, мне кажется, все же лучше получить химию плюс какую-то энергию, чем просто пить пустую химию.

Ливнова М.С., г. Брянск

ПРОТИВОРЕЧИЯ РОЗМАРИНА

В наших северных условиях ароматный розмарин на даче не вырастишь, но он прекрасно приживается на подоконнике в квартире. Я очень люблю это пряное растение с веточками, похожими на елочки. Всегда покупала его как приправу, а когда появилась своя жилплощадь, сразу же посадила его семенами, и теперь у меня несколько розмариновых кустиков. Обожаю его аромат, люблю горьковато-пряный вкус. Уважаю розмарин за его замечательные свойства.

Чай с добавлением нескольких листиков розмарина успокаивает и налаживает сон, а более крепкий его настой (1 ч. л. измельченных листочков на стакан кипятка) уймет бурление в животе и понос. Полоскания горла прогонят фарингит и ларингит, утолят боль при ангине. Как наружное средство компрессы с распаренным розмарином облегчают боль и скованность позвоночника и суставов при радикулите, артрите, ревматизме.

Долгое время считала, что у такого замечательного целебного растения

ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 2020 ГОД

просто не может быть никаких противопоказаний или побочных эффектов. Просветила меня подруга, у которой гипертония. Она сказала, что для нее розмарин допустим только в очень маленьком количестве, потому что от розмаринового чая у нее сразу повышается давление.

После этого я все же прочитала информацию об этом растении. Он действительно противопоказан при гипертонии, а также при серьезной пневмонии – розмарин усиливает выделение мокроты. В чистом виде его применять нельзя, только в сочетании с отхаркивающими травами вроде корня солодки или алтея. Ни в коем случае нельзя увлекаться розмарином во время беременности, так как он стимулирует тонус матки и может вызвать выкидыш. Еще передозировка розмарина может вызвать тошноту и головные боли.

Как видите, по сравнению со многими другими целебными растениями противопоказаний не так много, но помнить о них необходимо.

Куроптева М.С., г. Вологда

ЧАЙ С ТАБЛЕТКАМИ НЕСОВМЕСТИМ

Вроде бы уже немало говорилось где только можно о том, что все таблетки за очень редким исключением, о котором обязательно скажет врач или сообщит инструкция, нужно запивать только чистой водой и ничем другим.

Моя мама об этом прекрасно знает, ей никогда не придет в голову запить таблетку соком или квасом. А вот чай она почему-то считала безобидным и нередко, проглотив лекарство, запивала его чашечкой чая. Мол, какой от него вред, в нем же нет никаких кислот, которые могут повлиять на таблетку. Пришлось объяснить, что по своему составу чай даже сложнее, чем кофе, с лекарствами он несовместим категорически.

Кроме кофеина, которого в чае, независимо от его цвета, не так уж и мало, в чайном листе содержатся танины и алкалоиды. Они вступают во взаимодействие с компонентами лекарств и могут усиливать или уменьшать их действие. Плохо и то и другой.

Особенно опасны сочетания чая с сердечными препаратами, антибиотиками, нейролептиками, средствами для лечения язвенной болезни, сосудорасширяющими лекарствами. Хотя почти все таблетки в той или иной степени вступают с ним во взаимодействие.

Чтобы не было вреда, запивайте таблетки водичкой, а чаепитие отложите хотя бы на часик – за это время лекарство усвоится.

Тымянова В.С., г. Александров, Владимирская обл.

ОЖОГ ОТ САЛИЦИЛОВОГО СПИРТА

Мне сейчас 48 лет, я очень давно прошла фазу юношеских угрей, которые одолевали меня в подростковом возрасте. Прыщи ушли, но память о них осталась на левой щеке до сих пор. Виноваты не сами угри, а то, как я от них пыталась избавиться.

В то время не особо было принято посещать косметологов, в маленьком городе и врачей-то таких днем с огнем было не найти. Дерматолог же всегда отмахивался от приходящих к нему прыщавых подростков: «Это возрастное, вот подрастешь – и все пройдет, а пока ешь поменьше сладкого и жирного и пей таблетки пивных дрожжей». Из наружных средств максимум советовали протирания настоем календулы.

Во всяком случае, мне с доктором не повезло, никакой реальной помощи я от него не получила.

Зато услышала кучу рекомендаций и народных рецептов от подруг и родственниц. Почти все в один голос утверждали, что нет средства лучше, чем спиртовой раствор салициловой кислоты, который можно было свободно купить в аптеке без рецепта. Достаточно было прижигать им прыщики, они подсыхали и уходили. Кто-то советовал вообще протирать лицо ватой, смоченной в спирте.

Я купила флакон и начала избавляться от своих угрей. По инструкции наносить средство на высыпания нужно было 1-2 раза в сутки, не чаще. У меня терпения не хватало, и я смазывала угри 2%-ным салициловым спиртом по несколько раз в день при любой возможности. Тем более что результат меня радовал – мои прыщи действительно подсыхали и отшелушивались. Лицо становилось чище, но хотелось, чтобы противные угри ушли еще быстрее. Потому выжигала я их нещадно, не расставаясь с волшебным лекарством. Только когда мама заметила, что у меня на щеках вместо угрей появились уже белые пятна, родные забили тревогу. Оказалось, что, увлекшись, я элементарно сожгла себе кожу! Были настоящие химические ожоги – салициловая кислота даже в маленьких концентрациях достаточно агрессивна.

Со временем большая часть этих ожогов зажила и прошла полностью, но несколько пятнышек осталось до сих пор. Ничего их не берет. Иногда даже новые знакомые думают, что у меня это витилиго, дают советы по его лечению.

Приходится объяснять, что это такие следы от старых химических ожогов, оставшиеся от лечения популярным и – при правильном использовании – безобидным средством, салициловым спиртом.

Эта спиртовая настойка широко используется и сейчас, потому что эффективность ее при многих кожных заболеваниях доказана. Ну а чтобы не получилось, как у меня, и потом не пришлось жить с последствиями бездумного лечения, не усердствуйте с ней и строго следуйте инструкции.

Ермолаева М.С., г. Златоуст

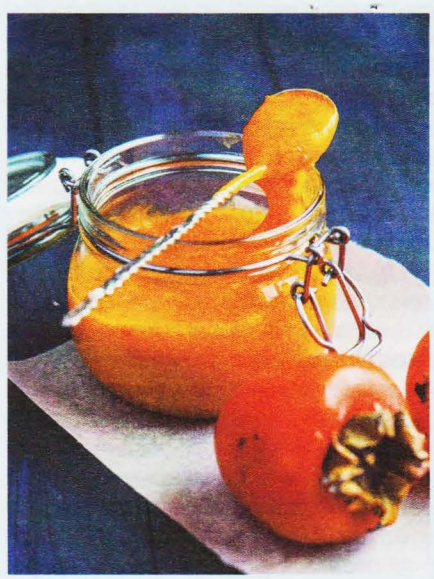
Цитата

«Больные» мысли, как известно, вызывают болезни и страдания. Мысли и чувства, полные любви, дарят здоровье, радость и счастье.

Андреас Мориц

ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ СОУС К МЯСУ

Сезон хурмы уже подходит к концу, но еще месяц ее точно можно будет найти в магазинах. К тому же кто-то, может быть, заморозил ее – этот фрукт легко переносит замораживание.



Я предлагаю приготовить из нее не десерт или выпечку, а необычный и очень вкусный соус к мясу и курице, кисло-сладко-пряный.

Для соуса понадобится 2 больших плода хурмы, 6 яблок, лучше зеленых, по 1 ч. л. молотой корицы и лимонного сока, по щепотке молотого мускатного ореха и красного острого перца, стакан воды, 5 ст. л. меда. У хурмы ложкой вытащите мякоть, яблоки почистите, уберите сердцевину и нарежьте кубиками. Сложите в кастрюлю, залейте водой, добавьте приправы, накройте крышкой и поставьте на слабый огонь на полчаса. После разомните в пюре толкушкой, влейте лимонный сок и перемешайте.

Полейте соусом жареное или запеченное мясо, остатки переложите в контейнер и уберите в холодильник. Хранить его можно целую неделю.

Иргина С.М., г. Северодвинск

ХОЛОД НЕ ДЛЯ ЭТИХ ПЛОДОВ!

Когда десять лет назад мы с мужем приобрели большой холодильник, я не могла нарадоваться. Наконец-то можно было освободить от продуктов межоконные пространства и убрать коробки из-под кухонного стола, где я привыкла хранить овощи и фрукты.

На полках и ящиках нашего нового агрегата можно было спокойно все это разместить. Что я делала какое-то время, пока не поняла, что далеко не все продукты на самом деле любят холод.

Даже при том, что в нашем холодильнике есть специальная зона для овощей и фруктов.

Все равно отмечала, что после нескольких дней в холодильнике они теряют вкус, быстрее портятся. Думаю, что и на содержании витаминов и других активных веществ такие условия хранения тоже сказываются не лучшим образом.

Дело в том, что в хранении растительных продуктов действует золотое правило: те плоды и зелень, которые плохо переносят холод на ветке или на грядке, будут быстрее портиться и терять полезные вещества и в холодильнике.

То есть помидоры, огурцы, яблоки и груши, сливы и персики, виноград и вишни хранение в нем переносят очень плохо. Даже лук и чеснок не переносят охлаждение, но уже по другой причине: в холодильнике очень сухо, поэтому они быстро теряют воду и элементарно высыхают.

Допустимо хранить в холодильнике разрезанную капусту, свеклу, морковь, другие корнеплоды, но ни в коем случае не в полиэтиленовых пакетах, где они намокают.

А вот любую зелень класть на полки холодильника не стоит совсем – она начнет чернеть, а витамины разрушатся чуть ли не за несколько часов. В идеале ее веточки нужно поставить в стакан с водой и оставить при комнатной температуре. Если же надо убрать в прохладное место, то, опять же, не в пакете, а завернув в чистую бумагу.

Костюченко В.С., г. Краснодар

МОИ ЗИМНИЕ НАПИТКИ

Честно скажу, что в моем кругу немало знакомых и родственников, которые до сих пор, невзирая на все, что было написано и сказано в журналах и в телевизоре, считают, что лучший согревающий напиток, когда приходишь с мороза, – рюмка водки с перцем или чашка горячего чая с ней же и специями, грог. Сколько из-за этого вредного и опасного мифа людей ежегодно страдает от обморожений или засыпает на морозе, чтобы потом уже никогда не проснуться, но миф остается живучим.

Я не могу назвать себя абсолютным трезвенником, но никогда – даже в молодости – не согревался приемом алкоголя.

В кругу родни были трагические случаи на этой почве. Есть куда более лучшие способы согреться изнутри без спиртного.

- Наш традиционный древний согреватель – **сбитень**. По всем правилам его, конечно, готовить не так просто, хотя сейчас продаются концентраты, которые достаточно развести водой. Я готовлю сбитень по упрощенной технологии. В кастрюльку наливаю 2 стакана воды, довожу до кипения и опускаю марлевый мешочек с такой смесью: сушеные корки мандарина, 1 ч. л. травы мяты и столько же душицы, 0,5 ч. л. зверобоя, 2 бутончика гвоздики, сантиметровый кусочек корня имбиря (лучше свежего, но можно заменить 1 ч. л. сушеного), 2 горошины черного перца. Убавляю огонь, томлю этот отвар 10 минут. Вытаскиваю мешочек, переливаю жидкость в термос, кладу 1 ст. л. меда и закрываю. Вкусно и отлично согревает!
- В молодости служил в низовьях Волги, среди степей. Сослуживец-калмык научил меня готовить **особый чай**. В тех местах зимой сильные морозы и пронизывающий ветер, замерзнуть как нечего делать. Этот чай и согреет, и утолит голод. В литровый термос кладем 4 ч. л. заварки черного чая, заливаем литром крутого кипятка, добавляем по 0,5 л кипящего молока и воды, 1 ст. л. сливочного масла,

щепотку соли и черного перца, после чего закрываем. Многие поморщатся, но уверяю, лучшего тонизирующего и избавляющего от холода и голода напитка придумать сложно.

● Последний рецепт **для тех, кто не любит специи**. В литровый термос положите 2 ст. л. клюквенного или брусничного варенья, 2 ч. л. чая, 1 ч. л. малинового листа, веточку мяты и 1 ст. л. меда, плюс одно мелко нарезанное яблоко вместе с кожурой. Залейте крутым кипятком.

Вальшевский М.С., г. Красноярск

УНИВЕРСАЛЬНАЯ МУКА

Время от времени я вижу письма читателей про чечевицу, рецепты разных блюд на ее основе. Ни разу пока не встречала ничего про такой замечательный продукт, который можно легко сделать в домашних условиях или иногда в больших городах купить в магазинах здорового питания, как чечевичная мука.

Я впервые ее попробовала использовать в готовке несколько лет назад. Была на ярмарке и там на одном из лотков купила 200-граммовый пакетик. Стоил он тогда достаточно дорого по сравнению с обычной чечевицей, но очень хотелось попробовать. Продавец даже дал мне распечатку с несколькими рецептами.

Там были булочки, соус и суп-пюре. Я попробовала все, и мне очень понравилось, но платить каждый раз немалые деньги не хотелось. Я попросила внука посмотреть в Интернете, можно ли приготовить эту муку в домашних условиях.

Оказалось, не так уж это и сложно. Нужна кофемолка или мельница, но можно обойтись блендером и даже мясорубкой!

Есть два способа, которые подходят для разных видов чечевицы.

● **Красную, оранжевую или коричневую чечевицу** подсушивают на сухом противне при небольшой температуре, после чего измельчают в мельнице до нужного помола. Совсем в пудру ее превращать не надо, иначе все блюда будут как клейстер. Лучше выбрать помол как для муки 1-го сорта.

● **С зеленой чечевицей,** бобы которой достаточно твердые (но зато пользы в ней больше), поступаю по-другому. Ее сначала вымачиваю сутки, меняя воду, для набухания, потом сливаю через сито, отжимаю и пропускаю размягченные бобы через мясорубку. Эту массу уже раскладываю на сухом противне тонким слоем и сушу при самом малом нагреве несколько часов. Тут нужно следить, чтобы она не подгорела, потому каждые полчаса обязательно ворошите массу. Готовая мука не должна липнуть к рукам и оставлять влажный след на листе бумаги.

Не готовьте сразу много муки, так как продукт этот достаточно скоропортящийся. Зеленую муку нужно использовать в течение недели, а красную или коричневую можно хранить в бумажном пакете или жестяной банке (ни в коем случае не в полиэтилене!) 2-3 месяца.

Чечевичная мука сохраняет все полезные свойства чечевицы, но удобнее в использовании. В ней много белка и клетчатки, но в отличие от других бобовых от нее не раздувает кишечник. Чечевица не тяжела для желудка, ее считают диетическим продуктом. Она полезна для диабетиков, при атеросклерозе, сниженном иммунитете, болезнях печени и поджелудочной железы.

Применять муку можно везде, где только хотите. Я всегда подмешиваю ее в тесто для хлеба и пирогов, кладу как загуститель в супы, котлеты, соусы и тушеные овощи, сыплю в омлет. Еще мне очень нравится делать на основе чечевичной муки оладьи.

Если заменить молоко на овощной бульон или воду, а вместо яиц использовать крахмал или тертое запеченное яблоко, получится постное блюдо – на заметку тем, кто соблюдает посты или является вегетарианцем.

Сначала обжариваем небольшую луковицу, мелко ее нарезав, до карамельного цвета. Взбиваем стакан молока и 1-2 яйца, солим, сыплем чечевичную муку, чтобы получилось тесто консистенции густой сметаны. Вмешиваем жареный лук и жарим, как обычные оладьи. Подаем со сметаной. Кроме лука в тесто можно вмешивать морковь, грибы – все, что хочется!

Левзина С.М., г. Тихвин

ПРОТИВОСУДОРОЖНАЯ ДИЕТА

Хочу поделиться несколькими полезными советами по питанию с теми, кто страдает от ночных судорог в ногах. Причин их может быть много – варикоз, атеросклероз, позвоночная грыжа, стрессы, но всегда, кроме лечения основного заболевания, нужно изменить и питание, обогатив его продуктами, которые помогают уменьшить спазмы мышц.

● Обязательно нужно есть продукты, в которых содержится много калия и магния. Недостаток этих двух микроэлементов, который при современном полуфабрикатном питании не такая уж и редкость, влияет не только на нервы и сердце, но и на работу мышц. Магний в этой паре даже более важен, так как без него нарушается поступление в мышечные клетки другого нужного элемента – кальция. О нем следующий пункт, а для восполнения калия и магния обязательно ешьте каши и гарниры из цельных круп, а не шлифованных, по горсти семечек и орехов, много зелени, сухофрукты, цветочную пыльцу и пергу как добавки к питанию.

● Дефицит кальция, как известно, ослабляет кости и зубы, но одновременно приводит к судорогам. Те, кто ест кисломолочные продукты, будут страдать от них меньше. Кальция также много в кунжуте – это один из самых лучших противосудорожных продуктов.

● Нам много говорят о том, как вредна соль. Это правда, избыточное ее количество плохо влияет на сосуды и сердце. Ничуть не лучше ее недостаток, что случается при бессолевых диетах, которые часто рекомендуют гипертоникам. Потому что без натрия соли нарушается баланс всех трех микроэлементов, о которых говорилось ранее. Добавляйте соль в разумном количестве, а еще лучше используйте вместо нее молотую морскую капусту или сушеный сельдерей.

● Витамин В12 – «нервный» витамин, защитник от стрессов и важная составляющая кроветворения. В растениях он не содержится, только в животной пище, а еще – на заметку вегетарианцам – в квашеных и моченых продуктах, то есть в капусте, огурцах, яблоках.

Маркова С.М., г. Магнитогорск

Укрепляем иммунитет

Вирусные инфекции подстерегают нас каждый год, и прежде всего они угрожают старым да малым. Причем грипп особенно опасен своими осложнениями. Никто не хочет болеть всю зиму, а значит, надо укреплять иммунитет. Потомственная травница К.И. Доронина знает хорошие рецепты.

КАК ЗАМЕДЛИТЬ СТАРЕНИЕ

От разных инфекций, изменений окружающей среды нас защищает иммунная система. Как она работает?

Горловые гланды защищают от переохлаждения и препятствуют попаданию инфекций в горло. На страже нашего здоровья стоит лимфатическая система, не пропускающая болезнетворных бактерий и прочих врагов в русло крови. А если какие-то из них туда попадают, то лимфоциты, лейкоциты и другие клетки крови ведут с ними войну.

Большинство клеток иммунной системы образуются в костном мозге, а некоторые из них – в тимусе (вилочковой железе). Зрелые клетки расселяются в лимфоидных органах и около кожи, на слизистых оболочках. И все это – составляющие иммунной системы. Если с ней все в порядке, мы надежно защищены. Но лет после 50 иммунитет слабеет, потому что стареет организм. И болезни настигают нас чаще, а бороться с ними становится труднее. Нарушения в иммунной системе приводят к расстройствам пищеварения, к частым простудам, суставным воспалениям, энурезу, кожным, сердечно-сосудистым и многим другим болезням. В итоге снижается работоспособность, в связи с чем нас и отправляют на пенсию.

Но не все люди начинают резко стареть в пенсионном возрасте. Некоторые остаются активными, бодрыми до глубокой старости. Есть натуральные средства, которые помогают наладить работу иммунной системы, а значит, замедлить старение.

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ – СИГНАЛ К ДЕЙСТВИЮ

От хронической усталости могут страдать даже молодые люди. В любом возрасте, когда вы чувствуете упадок сил, ухудшение работоспособности, необходимо укреплять иммунитет, чтобы не разболеться и не состариться раньше времени.

Надо очищать печень от застоявшейся желчи, кишечник – от камней, сосуды – от «плохого» холестерина, суставы – от лишних солей. А еще следить за питанием, принимать полезные добавки к пище. Взять, к примеру, рыбий жир, с детства знакомый многим из нас. Его продают в аптеках и в капсулах, и в жидком виде. Он отлично укрепляет иммунитет. Ведь это целый набор ценных витаминов, минералов, жирных кислот омега-3, которых нам чаще всего не хватает. Если нет противопоказаний (в основном это туберкулез и аллергия), попробуйте провести хотя бы пару курсов приема – и сил прибавится.

Есть и лекарственные растения, укрепляющие иммунитет, особенно полезные стареющему организму. Рецепты с ними давно используются в народной медицине.

ЭХИНАЦЕЯ ПУРПУРНАЯ

Одним из лучших растительных иммуномодуляторов у нас считается эхинацея пурпурная. Способность стимулировать иммунную систему – главное ее достоинство, поэтому в народе она считается средством от ста болезней. Ведь когда иммунитет на высоте, болезней нет.

Родом эхинацея из Америки, но встречается и у нас, только в теплых краях, например на Кавказе. В ее составе много эфирных масел, антиоксидантов, органических кислот, витаминов. Растение богато микроэлементами, среди которых железо, кальций, селен. Они благотворно действуют на кроветворение, на костно-мышечную систему. Селен в комплексе с витаминами С и Е защищает организм от воздействия свободных радикалов. Антиоксиданты, в числе которых эхинацин, предупреждают образование разных опухолей и раннее старение клеток.

Именно на фоне сниженного иммунитета у нас часто бывают грипп, герпес, воспаления дыхательных органов, почек и мочевого пузыря. Активно размножаются стрептококки, кишечные палочки, разные грибки, плохо заживают раны, появляются высыпания на коже и другие неприятности. Во всех этих случаях помогает эхинацея.

Растение признано и официальной медициной. Можно использовать аптечные препараты с ней, а можно и самостоятельно готовить отвары, настои из сушеных листьев, цветков, корневищ.

И БУДЕТ ДЕВЯТЬ СИЛ!

Целебные свойства девясила были известны еще Гиппократу, Авиценне и другим древним целителям. Уже из названия растения понятно, что оно дает девять сил.

Есть много его разновидностей, но для лечения используют девясил высокий, который часто встречается в Средней полосе России. Больше всего целебных веществ в корнях и корневищах.

Их часто применяют при простудных, воспалительных заболеваниях, для снятия болей, отеков.

В корнях чудодейственного лекарственного растения, помимо прочего, содержатся флавоноиды, аскорбиновая, уксусная и другие ценные кислоты. Они активизируют работу иммунной системы, защищая нас от инфекций.

Для укрепления иммунитета пожилым людям особенно полезны чай и вино с девясилом:

- можно добавлять в чайную заварку 1 коф. л. высушенных и хорошо измельченных корней девясила. Пить 2 раза в день по чашке;
- 1 часть высушенных измельченных корней на 10 частей сухого красного вина. Настоять 20 дней в темном месте, плотно закрыв. Пить по 1 ч. л. за 10 минут до еды утром и вечером.

ЗВЕРОБОЙ ПРОДЫРЯВЛЕННЫЙ

Еще одно растение чуть ли не от ста болезней – зверобой. Конечно, универсальных лекарств не бывает, и трав тоже. Просто благодаря зверобою проходит усталость, затухают воспалительные процессы, укрепля-

ется иммунитет. А значит, настроение и общее самочувствие улучшаются.

Почему его называют природным антидепрессантом? В составе растения, кроме витаминов и прочего, есть особые вещества – аментофлавон, гиперфорин, гиперицин. Они помогают справляться с тревожностью, облегчают депрессию, стимулируют иммунную систему и возвращают силы. Медики говорят, что по эффективности экстракт зверобоя и синтетические антидепрессанты сопоставимы. А вредных побочных эффектов у растительного средства меньше, хотя есть и противопоказания.

Для укрепления иммунитета можно заваривать чай из одного зверобоя. Но есть и хороший сбор с ним. Вот рецепты на заметку.

● Залить в чайнике 250 мл кипятка 1 ст. л. сушеных цветков зверобоя, настоять 30 минут и процедить. Этого хватит на целый день. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день за 10 минут до еды, а также вечером перед сном.

● Смешать, взяв поровну, цветки зверобоя продырявленного и ромашки аптечной, траву сушеницы топяной и расторопши, березовые почки и плоды шиповника. С вечера залить 2 ст. л. сбора 500 мл кипятка, настоять ночь и процедить. Принимать по 3/4 стакана 3 раза в день за 5 минут до еды. Курс – 6 месяцев с небольшими перерывами.

Не превышайте дозу зверобоя, растение сильнодействующее!

КРЕСС-САЛАТ НА ПОДОКОННИКЕ

Многие выращивают зимой на подоконнике витаминную зелень. Пожилым людям советую обратить особое внимание на кресс-салат. Это родственник капусты, который очень полезен и неприхотлив. Вырастить его несложно.

Еще Гиппократ советовал есть его как очищающее и витаминное средство. В нем и белки, и углеводы, и жиры, а еще полезное горчичное масло, кальций, магний, железо – все, что нужно для сильного иммунитета. Кроме того, салат действует как антиканцерогенное средство, то есть снижает риск развития рака. Также растение противовоспалительное, мочегонное, отхаркивающее.

Пожилой человек может сам поддерживать свое здоровье, регулярно употребляя кресс-салат. Ведь он еще и предотвращает образование атеросклеротических бляшек, уменьшает суставные боли, улучшает сон. И для зрения тоже полезен.

Его листья можно заваривать от простуды, бронхита. А если растереть листочки, то можно делать с ними компрессы для лечения артрита, артроза, дерматитов и язв. Соком, выжатым из травы, хорошо полоскать горло, пить его при кашле. Полезен салат и тем, кто страдает от сухости во рту, например при заболеваниях слюнных желез.

Чтобы меньше болеть, можно хоть каждый день есть свежий салат понемногу, используя его как приправу, если у вас нет на него аллергии либо обострения гастрита, язвы. По вкусу он напоминает хрен или редьку. А вот сушеное растение теряет целебные вещества.

МЯГКОЕ ОЧИЩЕНИЕ

Сила иммунитета прежде всего зависит от хорошей работы печени и кишечника, а еще от состояния сосудов.

Поэтому раза 2 в год их стоит очищать, используя мягкие средства.

Накануне дня очищения (лучше выходного) съесть только завтрак, а после пить чистую воду, сколько захочется.

В день очищения тоже можно пить, но больше ничего не употреблять, кроме следующих средств.

● Чтобы почистить печень, утром после разгрузочного дня выпить 1 стакан свежеотжатого морковного сока и съесть 2 ядра грецкого ореха. Затем принять такую смесь: по 1 ст. л. оливкового масла и лимонного сока.

● Для очищения кишечника измельчить в блендере 2 стакана очищенных тыквенных семечек и 500 г инжира. Тщательно все перемешать, разделить на 6 порций и съесть в течение дня. При диабете инжир не рекомендуется!

На следующий день после очищения есть только манную кашу и пить воду, чай. Можно вместо чая 2 раза в день принять по 3/4 стакана настоя рекомендованных здесь лекарственных растений, укрепляющих иммунитет.

А для очищения сосудов от «плохого» холестерина советую принимать по каплям чесночную настойку, рецепт которой не раз печатали в «Лечебных письмах».

КОГДА СВИРЕПСТВУЕТ ГРИПП

Когда-то у нас в продаже постоянно было варенье из лепестков роз. Но не всем оно нравилось, многие проходили мимо. А ведь это прекрасное средство для укрепления иммунитета в преклонном возрасте! Если в ваших краях много шиповника (дикой розы), вы можете готовить не менее полезное варенье из его лепестков. Ешьте такое варенье понемногу с чаем, и меньше будете болеть. Есть и другие вкусные лекарства.

● Когда свирепствует грипп, или другие вирусные инфекции, хорошо есть на завтрак яблонку. Надо сварить на воде 2 ст. л. манки, добавить в кашу натертые на терке 2 крупных яблока и 1 ч. л. корицы. Довести эту смесь до кипения, непрерывно помешивая, и остудить.

● Во время вирусных эпидемий полезна и такая смесь: 5 свежих перепелиных яиц, 2 ст. л. клюквенного сока, 1 ст. л. меда. Можно добавить немного кипяченой воды комнатной температуры. Все хорошо перемешать и выпить через 1 час после завтрака.

И если хотите, чтобы у вас был сильный иммунитет, то вместо сахара употребляйте по 1 ст. л. майского меда в день. Не забывайте и про корицу.

НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ

● Отличный иммуномодулятор – сосновый мед: 500 г молодой хвои сосны смешать с 2 л меда и настоять в эмалированной посуде 4 недели, затем подогреть до 30° и процедить через сито. Принимать по 1 ст. л. в день, запивая чаем или водой.

● Укрепить иммунитет помогают и корни цикория. Сушеные корни надо измельчить в порошок. Залить 1 ч. л. порошка 1 стаканом кипятка, немного настоять и добавить молоко по вкусу. Пить 3 раза в день через час после еды.

● Настойка из восковой моли (пчелиной огневки) – очень эффективный модулятор иммунной системы для пожилых людей. Непривычно, но полезно! На 25 шт. – 100 мл водки. Настоять 24 дня в теплом темном месте, в посуде из темного стекла с плотной пробкой. Принимать по 1 ч. л. утром натощак.

Новый год на экваторе

Есть у мужа приятель Димка, Дмитрий Владимирович Коршунин – человек известный среди тех, кто увлекается поездками по всему миру, особенно в экзотические страны. Поэтому у нас с друзьями сложилась традиция встречать Новый год у Димки.

Что может быть интереснее, чем его рассказы об очередном путешествии с показом уникальных фото и видео! К тому же наш Димка всегда какое-нибудь экзотическое угощение на стол выставляет. Кто же после этого согласится на обычные скучные посиделки с оливье и телевизором?

А осенью прошлого года я что-то стала неважно себя чувствовать: то одно заболит, то другое, слабость, сонливость – особенно днем, да и вес прибавился. Конечно, с возрастом у всех со здоровьем не слава Богу, но я все же пошла к врачу. Сделала анализы, и оказалось, что сахар-то у меня зашкаливает! Испугалась я тогда, но особенно сильно расстроилась из-за того, что на носу встреча Нового года у Димки. У него же, наверное, вкусности разные приготовлены, сладкое, а мне теперь ничего нельзя. Сначала я даже идти туда не хотела, да муж уговорил – зачем, говорит, Димку зря обижать, он же наш самый лучший друг!

Новый год мы встретили прекрасно. Димка был, как всегда, на высоте – он так сочно и красочно рассказывал об Эквадоре, откуда недавно приехал, что мы как будто и сами в нем побывали. Показал видео и место, где экватор проходит, ведь Эквадор и значит «экватор». Какие же там чудеса! Смены времен года у них не бывает, только влажное время и сухое, закаты с рассветами происходят мгновенно и всегда в одно и то же время – в шесть утра и в шесть вечера, вода, вылитая в раковину, там не спиралькой закручивается, а ровной струйкой стекает, и много еще всякого.

И пока мы провожали старый год, гостеприимный хозяин в красках рассказывал нам про эту удивительную страну, ее обычаи и еду. Но когда речь зашла о еде, он вдруг заявил, что сейчас мы будем встречать Новый год, как положено на экваторе, то есть по-эквадорски. До боя курантов оставалось еще полчаса. Димка вскочил, побежал в свою спальню и вскоре вернулся оттуда с ворохом цветных тряпок, широкополых шляп типа сомбреро и прочей карнавальной мишуры. Сам он при этом вышел в синем трико, с трезубцем в руке и с огромной лохматой бородой до пояса.

«Держите! – гаркнул Димка, швыряя в нас этими тряпками. – Одевайтесь, а я буду богом морей – Нептуном, и горе тому, кто мне не угодит!» Он комично зарычал в свою бороду из мочалки и стукнул по полу трезубцем, наскоро сделанным из швабры. Мы в ответ дружно захохотали и со смехом стали облачаться в цветные лохмотья.

Наконец под бой курантов мы встретили Новый год, зазвенел хрусталь, Дмитрий отправился на кухню, и мы стали с нетерпением ждать, каким же кулинарным шедевром, на этот раз эквадорским, угостит он нас. Когда он появился с большим подносом, мы просто опешили от удивления, потому что увидели лишь груду зеленых с красными боками фруктов. Кто-то воскликнул: «Да это же просто манго! И это все твое новогоднее угощение, Димыч?»

«Да, манго! – ничуть не смутившись, воскликнул Дима. – В Эквадоре его называют королем фруктов. Это самое-пресамое эквадорское новогоднее блюдо, ведь там они зреют круглый год. Но это не просто фрукт! Невозможно себе представить Эквадор без манго, и хотя эти фрукты куплены здесь, но именно в Эквадоре я узнал про их чудодейственные свойства. Сейчас, мои дорогие, мы будем ими угощаться и одновременно… лечиться. Разбирайте!»

Мы изумленно смотрели на нашего товарища, который и раньше удивлял нас, но сейчас выкинул нечто совершенно оригинальное. «А давай мне! – решился Петька и протянул руку к подносу. – Уж не знаю, спасет ли меня твое манго от моих бесконечных простуд, но, спорить не буду, вкусно, сладко, сытно!» – «Именно что спасет! – с жаром подхватил Димка. – Ты знаешь, сколько в нем витамина С, бета-каротина и цинка – главных защитников иммунной системы? Защити себя и не простужайся!»

Тут все оживились, стали хватать манго и наперебой спрашивать, поможет ли манго от того или этого заболевания. А Димка, раздуваясь от важности, вещал: «Вот ты, Вера, на высокое давление жаловалась, а в манго много калия – как раз при повышенном давлении он необходим! Манго снижает уровень холестерина в крови, значит, снижается риск сердечно-сосудистых болезней – тебя, Борь, касается, между прочим! Тем, кто в нашем возрасте ест манго, легче избежать пресловутого Альцгеймера, потому что мозгу нужны витамины группы В, а в манго их о-го-го сколько! А вы, девчонки, скажите, кто препараты кальция принимает от остеопороза? Так ешьте побольше манго – в нем витамин К, без которого кальций плохо усваивается».

По словам Димки, и пищеварение-то этот фрукт налаживает, и астму одолеть помогает, и камни в почках устраняет, и старение тормозит. А уж для женской красоты это вообще суперсредство – хочешь внутрь, хочешь снаружи применяй: кожа очищается, ни прыщей, ни раздражений, ни морщин! И для волос очень полезно, если в их корни втирать сок манго!

«Да вы еще всего не представляете! – распалялся Димка. – Манго даже диабет предотвращает и вес снижает!» Тут уж и я не выдержала, для меня-то с моим повышенным сахаром это было более чем актуально! Я отвела Димку в уголок и с пристрастием допросила, что он знает про это. Оказалось, в составе этого фрукта есть какое-то вещество, которое снижает содержание сахара в крови. «Только знаешь что, Оль, надо манго с кожурой есть, а то будет не тот эффект!»

А что, подумала я, начну каждый день есть манго, посмотрим, что будет. Сказано-сделано. Новый год я начала с манго на празднике у Димки и после этого старалась как можно чаще есть его прямо с кожурой. Через три месяца я снова сделала анализы и к великой радости узнала, что сахар у меня в крови снизился. Значит, не зря я встречала прошлый Новый год на экваторе!

Манилова Ольга Геннадьевна,
г. Калининград

ВНИМАНИЕ! ОТКРЫТА ПОДПИСКА НА 2020 ГОД

Загадаем новогоднее желание

Вдовец, 62 года, вредные привычки – в меру. Хочу познакомиться с одинокой женщиной от 58 лет до 61 года, доброй, порядочной, хозяйственной, которая вкусно готовит и согласится приехать ко мне. Вам нравится лес, рыбалка, огород, отдых на природе. Хорошо бы встретить Новый год вместе...

Александр, Ленинградская обл., тел. 8-951-656-19-57

Рада звонку, письму

Скромная, доброжелательная, спокойная женщина, 60 лет (160-52), без детей и внуков. По гороскопу Рыбы. Здоровье и красота – по возрасту. На пенсии, не работаю, по профессии медсестра. Для серьезных отношений хочу познакомиться с порядочным, добрым, позитивным, нежадным мужчиной без вредных привычек и судимостей, 67-75 лет, тоже живущим в Ленинградской области. Буду рада вашему звонку или письму.

Адрес: Ефремовой Екатерине Петровне, 188900, Ленинградская обл., г. Выборг, пр. Победы, д. 1, кв. 82. Тел. +7-950-024-43-54

Вы спокойный, непьющий

Добрая, спокойная, неконфликтная. Мне 60 лет (154-62). Познакомлюсь с непьющим спокойным мужчиной 60-67 лет, желательно из Тамбовской или Воронежской областей.

Татьяна, Тамбовская обл., тел. 8-953-718-24-96

Нужен дедушка

Мне 82 года (165-75), инвалид III группы по общему заболеванию. Хочу познакомиться с дедушкой своего возраста или постарше, живущим в Москве. Я бабушка подвижная, стройная, выгляжу намного моложе своих лет. Добрая, люблю природу, люблю читать. Болячки, конечно, есть, но не злостные. Своей жилой площади не имею.

Вера Александровна, г. Москва, тел. 8-985-812-60-81

Осталась одна

Муж умер 6 лет назад, осталась одна. Веду здоровый образ жизни. Добрая, с чувством юмора, хорошо готовлю. Мне 63 года, без жилищных проблем. Познакомлюсь с мужчиной непьющим, порядочным, ровесником или старше.

Любовь Николаевна, Кировская обл., тел. 8-900-521-47-34

Ценю верность

Овдовела 3 года назад, и все рухнуло, нет жизненного стимула. Хочется, чтобы рядом оказался человек 70-75 лет, с которым спокойно и уютно. Мне 73 года (168-75), по гороскопу Телец, без вредных привычек. В мужчине ценю верность, искренность, доброту и порядочность.

Ирина, Краснодарский край, тел. 8-918-492-71-49

В любви и согласии

Очень устала от одиночества. Вдова, 70-175-89. Подрабатываю немножко. Живу одна в своем доме со всеми удобствами. Есть огород, сад, баня, машина, курочки, кот. Осиротел дом без хозяина. Познакомлюсь с мужчиной 66-80 лет, добрым, верным, надежным, не жадным и с умелыми руками. А остальное все приложится, если будем жить в любви, уважении, согласии.

Ярославская обл., тел. 8-961-020-55-97

Устал от одиночества

Мужчина без вредных привычек, 65 лет (172-76), несудимый, простой, ласковый, верный. Имею скромное жилье в частном секторе с газовым отоплением. Ищу женщину 50-62 лет, невысокую, нежадную, простую, ласковую, хозяйственную, без вредных привычек, верную до конца.

Александр, г. Тверь, тел.: 8-930-151-50-14, 8-900-119-06-25

Приглашаю встретить закат

Вдова военного, 63-65-160, по гороскопу Дева, преподаватель английского языка. Без проблем, веду здоровый образ жизни, ухоженная, чистоплотная. Дети взрослые, самостоятельные. Люблю сканворды, музеи, концерты, шведскую ходьбу. Познакомлюсь с мужчиной без вредных привычек и кредитов, без живота и лысины, несудимым и не альфонсом. Вы желательно офицер на пенсии, интеллигент, здоровье – по возрасту, высокий, плотный, до 70 лет, по гороскопу Дева, Телец или Козерог. Для общения, взаимной поддержки, в перспективе – для серьезных отношений.

Милана, г. Санкт-Петербург, тел. 8-931-399-21-17

Для совместной жизни

Мужчина, 66 лет (175-75), без вредных привычек и кредитов, не судим, здоровье – по возрасту. Хотел бы познакомиться с хорошей женщиной примерно своего возраста.

Валентин, Ленинградская обл., тел. 8-911-812-71-76

В доме нет хозяина

Одинокая женщина, 63 года, рост 158 см, немного полновата. На пенсии, работаю. Живу одна в своем доме, в 12 км от города. Устала от одиночества. Хотела бы познакомиться с одиноким мужчиной примерно моего возраста, можно немного моложе, добрым, ласковым, нескандальным и нежадным. Желательно с машиной (у нас отменили электрички). Чтобы он был хозяином в доме, помощником в делах.

Татьяна, Челябинская обл., тел. 8-922-633-47-05

Предлагаю дружбу

Пенсионерка, замужем. Хотела бы найти хороших друзей, подруг. Может, среди семейных или одиноких пенсионерок, но не одиноких мужчин. Вы желательно из Ленинградской области, Санкт-Петербурга, только не издалека.

Адрес: 185034, г. Петрозаводск, а/я 17

Пишу стихи, рисую

Женщина, 36 лет, инвалид III группы. Люблю природу, животных, пишу стихи, рисую. Добрая, простая, чистоплотная, скромная, с хорошей внешностью. Ищу друзей по переписке, мужчин и женщин из разных городов. А также ищу друга 45-55 лет, мужчину несудимого, не альфонса и не сектанта, без вредных привычек и психических расстройств. Звоните после 18 часов, но только с серьезными намерениями.

Адрес: Белан Ольге, 692233, Приморский край, г. Спасск-Дальний, ул. Первомайская, д. 14, кв. 70. Тел. 8-951-000-22-04

Ищем добрую маму

Мужчина, 36 лет (182-80), вдовец 2 года, дочке Яне 4 года. Живем в поселке на Волге. Хочу жениться на доброй и самостоятельной женщине от 30 лет, без вредных привычек, с жильем, хотелось бы недалеко от Москвы, чтобы была работа, да и бабушка у нас в Москве. Лучше из Конаково (рыбалка, отдых на природе). Ваш ребенок приветствуется, можно даже два. Пишите, милые девушки, женщины, всем отвечу.

Адрес: Пимонову Михаилу, 445362, Самарская обл., Жигулевский р-н, п. Зольное, ул. Приволжская, д. 6, кв. 5

Нужна вторая половинка

Женщина, 41-170-95, полногрудая, красивая, яркая, добрая и работящая, ласковая. Образование высшее, педагог. Живу одна у моря. Есть взрослый сын, но бывает одиноко, нет опоры. Хочу еще родить ребенка. Нужен друг, собеседник, муж, от 35 лет, можно с инвалидностью, но с умом и фантазией. Переезд – ко мне. Помогу с работой, буду поддерживать, любить. Обожаю готовить.

Елена, г. Ейск, тел. 8-989-827-66-85

Одиночки, объединяйтесь!

Одинокая молодая пенсионерка, 58 лет, веду здоровый образ жизни. Хотела бы познакомиться с единомышленниками в возрасте 45-65 лет, приверженцами здорового образа жизни. Вы желательно из Челябинска или области, чтобы была возможность встречаться, общаться, проводить вместе время на природе. Указывайте номер телефона для связи. Может быть, мы станем друзьями.

Адрес: Ефановой Анне, 454030, г. Челябинск, ул. Александра Шмакова, д. 33, кв. 57

КЛУБ ОДИНОКИХ СЕРДЕЦ

Есть ли такой?

Женщина, 45 лет, рост 158 см, добрая, нежная, хорошая хозяйка, работаю. Муж умер 2 года назад, сыну 18 лет. Если бы нашелся мужчина добрый, близкий по возрасту, без судимостей, с чувством юмора, равнодушный к спиртному, могла бы стать верной женой и подругой.

Адрес: Балакиной Маргарите Владимировне, 143160, Московская обл., Рузский р-н, п. Дорохово, ул. Большая, д. 76

Поддержим друг друга

Хочу встретить спутницу жизни, женщину от 45 лет, незамужнюю, не крупную, бескорыстную. Возможно, с легкой инвалидностью по общему заболеванию (рабочей группой), чтобы в любой ситуации помогать друг другу по мере сил. Я одинок, 51-170-70, с жильем, без вредных привычек. Звоните, желательно из столицы, или пишите СМС, перезвоню вам.

Игорь, Московская обл., тел. 8-906-756-96-84

Для стабильных отношений

Познакомлюсь с порядочным мужчиной 46-50 лет для создания семьи, стабильных отношений. Мне 46 лет, спокойная, отзывчивая, порядочная. Есть жилплощадь, живу одна.

Тел. 8-903-937-44-88

Верить и доверять

Мужчина, 52 года (160-64), в разводе, есть жилье. Живу один, не пью. Порядочный, добрый, работаю. Хотел бы познакомиться и переписываться с женщиной до 45 лет, можно с ребенком, можно из сельской местности, которая согласилась бы переехать ко мне. Для создания семьи. Хочется верить и доверять.

Гаджи, Дагестан, г. Махачкала, тел. 8-928-973-17-68

Если судьба...

Надеюсь познакомиться с хорошим, непьющим и несудимым мужчиной, ростом 170-180 см. Мой рост 156 см, вес 69 кг, не курю и не пью. Спокойная, неконфликтная, ласковая, хорошая хозяйка. Живу в красивом городе в своей квартире. Звоните, пообщаемся, чтобы узнать друг друга получше. А может, даже встретимся. Если судьба нас сведет, вы не пожалеете.

Людмила, г. Краснодар, тел. 8-918-183-90-11

Добрая, скромная

Мне 58 лет, работаю учителем в сельской школе. Добрая, скромная, люблю природу. От мужчины жду поддержки, заботы, ценю хозяйственность. Звонить лучше после 17 часов.

Елена, Архангельская обл., тел. +7-964-299-00-41

Нет сильного плеча

Надеюсь встретить одинокого мужчину. Не хватает сильного плеча. Стану надежным тылом. Духовность, нравственность считаю основой взаимоотношений. Вы верующий, добрый, честный, интеллигентный, не альфонс. Может, есть у вас творческие способности, нереализованные мечты? Буду помощницей. А может, вы поете, играете на музыкальном инструменте? Я люблю петь. По гороскопу Дева, 62-172-82, болячки – по возрасту. Внешность? Бог не обидел. Живу в Москве, но не урожденная москвичка, мечтаю жить поближе к природе. Имею семью, но не мужа. Умею все – жизнь научила.

Анна, г. Москва, тел. 8-915-418-64-43

Главное – вместе

Одинокий домашний москвич, пенсионер, 63 года (179-105). Живу в зеленой зоне, где много прудов и парков. Хочу создать семью с одинокой домашней москвичкой до 65 лет, не полной, не обремененной внуками и дачей, чтобы заботиться друг о друге и вместе встретить старость. Главное – быть вместе, поддерживать друг друга, и не только в трудную минуту. На дозвоны и СМС не отвечаю. Звоните, пожалуйста, только москвички.

Александр, г. Москва, тел.: 8-495-329-94-07, 8-977-725-62-45

Мы подружимся

Порядочная женщина, 55 лет, скромная, добродушная. Люблю природу, животных, домашний уют. Для дружбы познакомлюсь с порядочным мужчиной до 65 лет, живущим в Подмосковье.

Лера, г. Москва, тел. 8-999-902-76-74

Хочу изменить жизнь

Вдова, 65 лет, без вредных привычек. Свое жилье у меня есть, но хочу жить в Москве. Для этого познакомлюсь с одиноким мужчиной, близким по возрасту. Автомобиль – обязательно. Звоните после 19 часов.

Тел. 8-960-315-44-58

«Кто любит, тот любим»

Одинокая симпатичная вдова, живу скромно, не пью и не курю. Ищу свою половинку. Может быть, судьба еще раз даст шанс встретить хорошего человека. Может, об этом мечтает и он, милый, добрый, порядочный, заботливый, внимательный, рукастый. Дорогие мужчины, кому 75, даже за 80 лет, не комплексуйте, мы не старые, а пожилые. Ищите свою половинку, обнимайте и целуйте ее, как в молодости. Это даст стимул жить и забыть про все болячки. Жизнь прекрасна в любом возрасте, когда ты любишь. Жду звонка.

Надежда, Ленинградская обл., тел. 8-967-539-33-27

Отзовитесь, ярославны

Пенсионерка, 66 лет. Похоронила возлюбленного, и боль не утихает. Ищу подруг по интересам, хотя бы одну. А интересы мои – природа, ее охрана, защита животных, бездомных кошек и собак. Как могу, подкармливаю их, немного жертвую приютам для животных. Дома 2 кошки. Одиночество невыносимо, но своего любимого никогда ни на кого не променяю. Уверена, что смерти нет, есть только переход души в иной мир, и там мы встретимся. Я ищу именно женщин. Ярославны, откликнитесь!

Александра, г. Ярославль, тел. 8-910-823-58-61

Адрес для писем:

198035, Санкт-Петербург, а/я 18,
«Лечебные письма», e-mail: med@p-c.ru

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни **с 10:00 до 19:00** по московскому времени.

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

По вопросам доставки газеты по подписке обращайтесь по телефонам:
8 (495) 974-21-31, добавочный 492 – (индексы 99599, 99360, 60313);
8 (495) 101-25-50, добавочный 2878 (индекс 82882).

© «Лечебные письма» №1(448). 16+
Выходит 2 раза в месяц с июня 2003 г.
Газета зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Регистрационный номер ПИ №77-16462 от 22.09.2003 г.
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер».
Главный редактор О.В. ПЕТУХОВА

Адрес редакции и издателя: 198095, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42.
Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198035, а/я 18, газета «Лечебные письма».
Рекламный отдел: E-mail: reklama@p-c.ru.
Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru.

Отпечатано в типографии SEVEROTISK s.r.o., Чешская республика, 400 11 Усти над Лабем, ул. Мезни, 3312/7.
Подписано к печати 12.12.2019.
Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00.
Выход в свет 6 января.
Общий тираж 300 000 экз.
Тираж в типографии SEVEROTISK 230 000 экз. Цена свободная

Все права защищены.
За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

Фотоматериалы предоставлены агентствами: «ТАСС», Лори, РИА Новости, PhotoXpress, Shutterstock, Diomedia, Depositphotos, Vostock-photo.
Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом.
Рукописи не возвращаются и не рецензируются.

Рак с метастазами

У меня рак молочной железы, отечно-инфильтративная форма, 3-я степень злокачественности. Рак инвазивный, метастазы в лимфоузлах. Отек не проходит, хотя 17 раз сделали химиотерапию. Операцию делать пока нельзя. Прошу вас написать рецепты с травами. Надеюсь на корни растения петров крест, на грибы веселки, шиитаке, но у меня их нет, как и рецептов. Помогите, пожалуйста!

Адрес: Ларисе Николаевне, 248031, г. Калуга, д. Канищево, ул. Стрелецкая, д. 12. Тел. 8-920-091-59-31

Инфаркт, паралич

Мне 70 лет, инвалид 1-й группы. В 2018 году на грядке случился инфаркт и парализовало левую сторону. Похоронила мужа и дочь, а ухаживает за мной внучка, которой 30 лет. Тяжело ей, она работает, у нее ребенок (4 года), да еще я. Так хочется встать на ноги, быть помощницей в семье, а не обузой! У нас много добрых людей, готовых помочь рецептом или просто сочувствием. Может, кто-нибудь посоветует средства от парализации?

Адрес: Кузнецовой Зинаиде Петровне, 454108, г. Челябинск, ул. Барбюса, д. 20, кв. 74. Тел. 8-908-041-63-93

Кто вылечил артроз?

Пожалуйста, поделитесь советом, если кто действительно вылечил артроз народными средствами! Сильно болят колени, суставы при ходьбе «щелкают». Мне 50 лет.

Сергей, г. Крымск, тел. 8-988-670-07-37

Кисты на почках

Год назад умерла мама, у нее был рак почки. У меня при обследовании на УЗИ обнаружили кисты на обеих почках, на одной – 16 мм, на другой – россыпь. Мне 64 года. Люди добрые, умоляю, напишите, как лечить эту болезнь. Всем доброго здоровья!

Адрес: Филипповой Любови Константиновне, 420132, г. Казань, ул. М. Чуйкова, д. 67, кв. 172. Тел. 8-906-110-15-27

Язва и грыжа

У меня язва желудка и грыжа пищеводного отверстия диафрагмы. Очень надеюсь получить ваши советы, рецепты лечения этих заболеваний народными средствами.

Адрес: Александру, 453263, Башкортостан, г. Салават, ул. Калинина, д. 9, кв. 4

Надеюсь на ваши советы

Мне 68 лет. Вот уже лет 8 над верхней губой какое-то белое пятно в виде язвочки. Оно сухое, но временами кожа лопается. Год назад в онкологии сделали соскоб. Сказали, что раковых клеток нет и на 10 лет меня хватит. Но в последнее время пятно начало увеличиваться и перешло на другую сторону губы. Что делать, куда обращаться? Еще мучает изжога, проблемы с желудком. Не могу даже наклониться. Буду рада любому совету. И с сыном несчастье – нос весь перебит, сломан. Сын дышит в основном ртом, а когда ест, совсем беда. Пожалуйста, посоветуйте, что можно сделать без операции.

Адрес: Кузнецовой Валентине Николаевне, 442893, Пензенская обл., г. Сердобск, ул. Трудовая, д. 1, кв. 1

Надо подлечиться

Обращаюсь за помощью к добрым людям, живущим вблизи термальных источников, лечебных грязей. Может, кто пригласит к себе на лето. Я инвалид 3-й группы, ветеран Афганской войны. За потерянное здоровье получаю 3000 рублей. На пенсию никуда мне не поехать, а врачи говорят, что надо больше времени проводить на море и у термальных источников. Хотелось бы подлечиться.

Адрес: Нефедову Николаю, г. Санкт-Петербург, п. Усть-Ижора, ул. Пушкинская, д. 36А. Тел. 8-981-106-82-07

Как победить полиартрит?

Скрутило меня буквально за месяц. Отказали руки, плохо стала ходить. Диагноз страшный: ревматоидный артрит, полиартрит. Уколы, таблетки назначены ревматологом пожизненно. Сейчас легче, но болезнь не отступила. Если кто смог победить ее, прошу помощи!

Светлана, e-mail: Svetikyarplus@mail.ru

Подводит сердце

Беспокоят перебои в сердце. Кто знает, как лечиться? Очень надеюсь получить ответ.

Адрес: Могомедросулову Ф.М., 368791, Дагестан, Магарамкентский р-н, п/о Советское, с. Картас-Казмаляр

Страдаю от аллергии

Болею аллергией полгода. Хожу к врачам, а улучшений нет. Мне 70 лет. Помогите, пожалуйста, облегчить страдания!

Адрес: Быковой Любови Васильевне, 305010, г. Курск, п. Юбилейный, ул. Цветочная, д. 36/3

Надеюсь вернуть слух

Еще в 2011 году застудил правое ухо. А теперь и левое стало хандрить. Они не болят, но я плохо слышу. От капельниц, уколов улучшений нет. Прошу вашей помощи!

Адрес: Ведькал Василию Ивановичу, 666684, Иркутская обл., г. Усть-Илимск, пр. Дружбы Народов, д. 48, кв. 16

Трудно ходить

Стоит только встать на какую-нибудь крошечку, ноги так зажжет, будто пчела ужалила. Они мерзнут и как будто не мои, особенно левая. С утра трудно ходить, могу даже упасть. Трав у нас в области мало. Пожалуйста, помогите. Мне 70 лет.

Адрес: Соколовой Нине Макаровне, 157541, Костромская обл., Шарьинский р-н, д. Плосково, д. 9

СПИСОК РЕЦЕПТОВ, ОПУБЛИКОВАННЫХ В НОМЕРЕ

Заболевания дыхательной системы
Ангина, тонзиллит, фарингит и другие болезни горла: с. 5.
Простуда: с. 8, 10, 21.
Бронхиальная астма: с. 9.

Заболевания пищеварительной системы
Гастрит: с. 10.
Диарея: с. 4.
Метеоризм: с. 21.

Заболевания сердечно-сосудистой системы
Атеросклероз: с. 4, 14.
Гипертония: с. 8, 9, 11, 12, 23.
Инфаркт: с. 11.
Другие болезни сердца и артерий: с. 10, 11.

Болезни вен
Варикозное расширение вен: с. 13.

Заболевания опорно-двигательного аппарата
Грыжа, судороги и другие болезни мышц: с. 9.
Артрит, полиартрит: с. 9.
Артроз: с. 9.

Заболевания половых органов
Мужские болезни
Импотенция: с. 12.

Заболевания эндокринной системы
Болезни щитовидной железы: с. 8.
Ожирение, избыточный вес: с. 22.

Заболевания нервной системы
Бессонница: с. 8, 9, 11, 22.
Головная боль, мигрень: с. 21.
Депрессия: с. 4.

Заболевания кожи
Лишай: с. 4.

Заболевания ушей
Шум в ушах: с. 15.

Общие заболевания
Грипп: с. 10, 21.
Усталость, переутомление: с. 4.
Профилактика заболеваний, укрепление иммунитета: с. 5, 6-7, 9, 11, 13, 16-17, 18, 20, 22, 23, 24-25, 26-27.

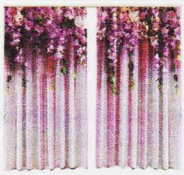
ВАШИ ЛУЧШИЕ ПОКУПКИ! СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПРЕДЛОЖЕНИЯ!

Фотошторы + тюль В ПОДАРОК!

~~2990~~ **1990** руб.

«Золотое искушение»

3D-печать – цветы, как живые!



«Цветочная композиция»

Габардин: 150 х 270 см – 2 шт.

Тюль – в подарок!

Самогонный аппарат «Маруся»

~~2900~~ **1690** руб.

Производит 1000 мл самогона в час! Не требует водопровода. Подробная инструкция. Россия.

Вкусоароматические концентраты на 300 л коньяка В ПОДАРОК!

Набор женских сумок «Грация»

~~3990~~ **1990** руб.

Такой набор идеально подойдет для повседневной жизни, можно легко комбинировать: для работы – большую сумку, для прогулки – среднюю, для ресторана или театра клатч. Все изделия выполнены из качественной экокожи, не уступающей по характеристикам настоящей, с лазерной гравировкой.

Матрас-топпер с ортопедическим эффектом

90*200 – **2990** руб.

140*200 – **3390** руб.

160*200 – **3690** руб.

Делает спальное место удобным и комфортным. Высокоэластичная пена адаптируется к форме тела, обеспечивая бережную поддержку в области шеи, позвоночника и бедер, создавая условия для расслабления и отдыха. Матрас идеально подходит для обновления старых диванов, кроватей, матрасов – разглаживает ямки, сглаживает перепады и обеспечивает поддержку спины. Скручивается в рулон, легко поместится на полку в шкафу. В комплекте чехол с ручкой.

Увеличительные очки BIG VISION

1 шт. – **790** руб.

2 шт. – **990** руб.

Биг Вижн дают визуальное увеличение любого предмета на 160% и при этом оставляют руки свободными, поэтому они прекрасно подходят для чтения, шитья и выполнения всевозможных работ, требующих большой точности!

Бюстгальтер корректирующий Ах Бра

~~1710~~ **990** руб.

Обеспечивает необходимую поддержку груди и максимальный комфорт без петелек, крючков, швов и «косточек»; не собирается складками и не сдавливает по бокам; делает декольте соблазнительным; эластичный; не ограничивает движения, удобно заниматься спортом. Размеры: S 76-81 см, M 86-91 см, L 96-101 см, XL 106-111 см, XXL 116-121 см.

Три бюстгальтера Ах Бра в комплекте!

Говорящий хомяк

~~1710~~ **990** руб.

Маша повторяша

~~1790~~ **1190** руб.

Уникальная, развивающая игрушка для детей способна рассмешить до слез любого, попытавшегося заговорить с ним. Если у вас отсутствует настроение, просто поговорите с говорящим хомяком. Он повторяет за вами все произнесенные слова и звуки, произносит их на любом языке мира, повторяет звуки кошек и собак. Когда вы что-то жуете, он жует с вами, отлично иммитирует хохот. Эта интерактивная игрушка поднимет вам настроение и поможет развеселить друзей, надолго покорит сердце ребенка и взрослого с первой минуты знакомства.

Умные очки «Анти блик»

2 шт. – **990** руб.

В комплекте: очки, чехол, салфетка для ухода.

· Улучшают видимость на дороге днем и ночью при вождении автотранспорта. · Убирают блики на воде во время рыбалки. · Защищают глаза во время работы с опасными инструментами. · Можно надевать поверх обычных очков с диоптриями.

Светильник «Чемпион» + подарок!

790 руб.

Уникальная разработка военной промышленности, которая теперь доступна и вам! Новейшая технология светодиодной панели, которая во много раз эффективнее. Светильник создает круговое освещение на 360° и виден даже с расстояния 3 километра. Имеет плоское основание, встроенные магниты для крепления на металлические поверхности, ручки для переноски, крючок для подвешивания. Чтобы приглушить свет, достаточно сдвинуть части корпуса. Срок службы светодиодных панелей – 100 000 часов, а это означает, что при обычном использовании светильником можно пользоваться всю жизнь. Находясь на рыбалке, охоте, в походе, на даче, кемпинге, природе и т.д.

Купи один и получи второй в подарок!

Браслет здоровья

~~1990~~ **1490** руб.

Контролирует главные показатели здоровья в любом месте и в любое время!

Измерение давления и пульса. Измерение расстояния, шагомер. Расчет потраченных калорий.

Лента «Супер Фикс»

1 шт. – **690** руб.

2 шт. – **990** руб.

Лента «Супер Фикс» – это специальный состав, который имеет тройную толщину и обработан сверхсильным клеем, который позволяет ей моментально приклеиваться к любой поверхности и образовывать герметичное соединение, закрывая даже самые сильные течи, порезы, разрывы и т.д Изделие легко зафиксируется на любой ровной поверхности (пластик, металл, плитка, дерево, керамика, кирпич, бетон, стекло, брезент и т.д.) и образует там герметичное соединение. Суперлента заклеит влажную поверхность и даже под водой !

Отпугиватель грызунов и насекомых

2 шт. – **990** руб.

Устройство для отпугивания тараканов, жуков, мышей, крыс. Защищает ваш дом, квартиру или промышленное предприятие площадью до 200 кв. м. Просто вставьте его в розетку. Можно использовать, если в доме есть дети, собаки и кошки. Он безопасен для ваших домочадцев. И в него встроен уютный ночник.

Нервущиеся японские колготки

черные или телесные ~~1290~~ **790** руб.

Чудо-колготки представляют собой переплетение миллиона мелких ниток в жгуты, которые отличаются повышенной прочностью и эластичностью. Прекрасно держат свою форму, не теряют своих качеств даже после 2 тыс. стирок. Прекрасно скрывают недостатки фигуры, особенно это касается апельсиновой корки в области ягодиц и галифе. Повышают тонус, защищают ноги от переутомления благодаря специальным вставкам в области носка. Благодаря компрессионному эффекту защищают вены и сосуды.

«Золушка» – ультразвуковое устройство для бережной стирки

~~1490~~ **1190** р.

Сверхминиатюрное ультразвуковое устройство «Золушка» (поместится на ладони) бережно перестирает горы белья в емкостях любого объема и обеспечит высокое качество стирки. Сверхэкономична: потребляет электроэнергии менее 20 Вт. «Золушка» работает бесшумно. Благодаря маленькому, компактному размеру ультразвуковую стиральную машинку «Золушка» удобно брать с собой в командировку, на дачу – она легко помещается в обычной сумке. Ультразвуковая стиральная машина может постирать крупные вещи, и Вам не придется сдавать их в химчистку (одеяла, скатерти, гардины, шторы). Производство: Россия.

Новейшая электрическая ножеточка 220 вольт

~~1700~~ **990** руб.

Правильная и эффективная заточка ножей надолго! Имеет специальные направляющие, которые позволяют заточить нож по всем правилам – с нужным углом заточки. Моментальная и качественная заточка обеспечит долговременную остроту ножа. Заточит нож с зубчатым лезвием. Имеется специальный разъем для ножниц и отверток. Работает от батареек всего 10 секунд на заточку ножа.

Новейший настенный обогреватель

~~1990~~ **1490** руб.

Гибкий настенный электрообогреватель можно повесить на обоях, стене или на окне. Безопасен в эксплуатации. Не сушит воздух и не сжигает кислород. Потребляет мало электроэнергии! Постоянная t 60-70 °С позволяет быстро прогреть помещение.

Мультислайсер «Китчен Мастер»

3 барабана в комплекте

~~2500~~ **990** руб.

Мультислайсер «Китчен Мастер» схож с мясорубкой внешне и по принципу работы. Мультислайсер умеет резать овощи ломтиками, брусками, соломкой, кругами и сохранять их сочными, делать крошку из шоколада, перетирать орехи, натирать сыр или готовить панировку, шинковать капусту в салат, картофель или яблоки тонкими пластинами для чипсов. Устройство легко устанавливается и надежно закрепляется на столе. Лезвия изготовлены из высококачественной стали и не нуждаются в заточке.

Электрический измельчитель «Молния»

~~1490~~ **1290** руб.

«Молния» незаменимый помощник на кухне. Он один заменяет несколько бытовых приборов (от кофемолки и мясорубки до яйцерезки и блендера). При этом имеет компактный размер. Измельчитель имеет следующие преимущества: • 2 сменные самозатачивающиеся насадки из стали для пюрирования и нарезки кубиками; • вместительная чаша; • высокая скорость вращения ножей. Прибор справляется с продуктами разной твердости (кофейные зерна, лед, овощи, фрукты, орехи) и помогает приготовить широкий спектр блюд (пюре любой густоты, детское питание, соусы, заготовки для салатов и прочее).

ООО Тон-Шоп, ОГРН 1177746729115, КОР АДРЕС: 115191, г. Москва, 2-я Рощинская ул., д.4, офис 503

Гарантия качества! Звоните прямо сейчас! Работаем без выходных

С информацией об организаторе акций, о правилах их проведения, количестве призов, сроках, месте и порядка их получения можно ознакомиться по тел. 8 (499) 213-03-16. Акции действительны с 30.12.19 по 27.01.20 г.

Доставка по Москве и всем регионам России

8 (499) 213-03-16

время работы с 9:00 до 21:00 (многоканальный)

Реклама